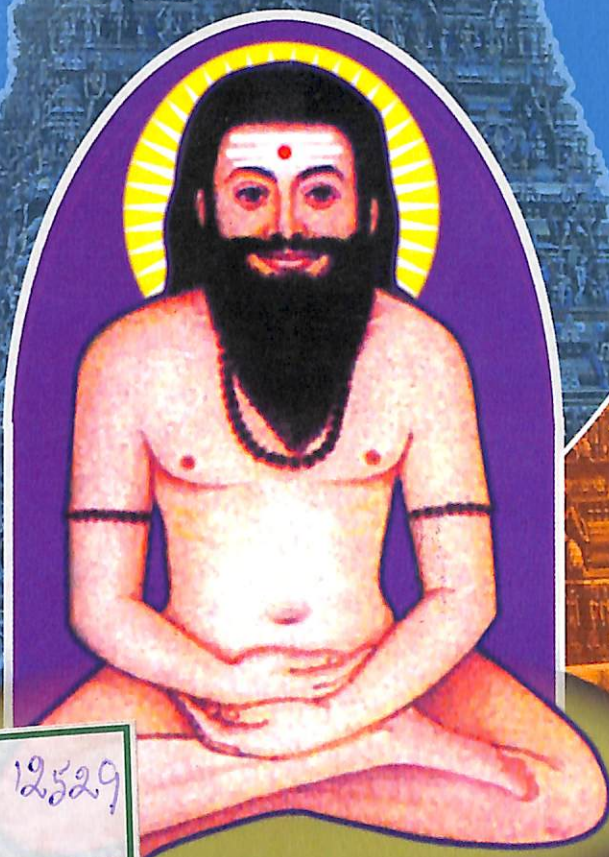


திருமூலர் காட்டும் இறைமை



Ac No: 12529

சிவயோகி K. சிவராஜன், M.A., Ph.DPM., DYT., DSS., SMP.

திருமூலர் காட்டும் இறைமை



1/6

சிவயோகி K. சிவராஜன், M.A., Ph.DPM., DY.T., DSS., SMP.

ஸ்தாபகர் - திருமூலர் யோகா மையம்,

S.M. பாளையம், கோவை - 29.

ACE No: 1252



அழகு பதிப்பகம்

20A, டீச்சர்ஸ் கிட்டு காலனி,

இராஜாஜி நகர் விரிவு,

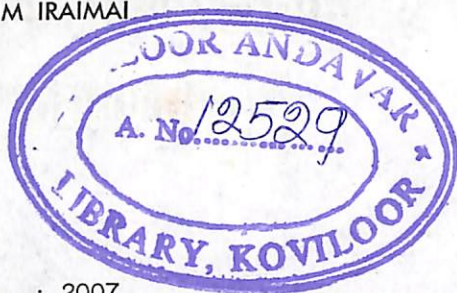
வில்லிவாக்கம், சென்னை-600 049.

தொலைபேசி: 26502086

THIRUMOOLAR KAATTUM IRAIMAI

by K. Sivarajan

© வெளியீட்டாளர்கள்



முதல் பதிப்பு

: 2007

விலை

: ரூ.80.00

மொத்தப் பக்கங்கள்

: 280

வெளியிட்டோர்

: அழகு பதிப்பகம்
20A, டீச்சர்ஸ் கிள்டு காலனி,
2வது தெரு, இராஜாஜி நகர் விரிவு,
வில்லிவாக்கம்,
சென்னை-600 049.
தொலைபேசி: 26502086

ஒளி அச்சு மற்றும்
முன் அட்டை வடிவமைப்பு

: சு. அசோக்குமார்,
சென்னை-600 080.
செல்: 94440 09048

அச்சிட்டோர்

: எம்.கே. கிராபிக்ஸ்,
சென்னை-600 021.
செல்: 9840828213

முன்னுரை

கீல் தோன்றி மண் தோன்றாக் காலத்தே முன் தோன்றி மூத்தகுழி எனப் புகழப்படும் பழம்பெரும் இனமான தமிழ் இனத்தின் மிகவும் முற்பட்ட முதற் குருவாக விளங்குபவர் திருமூலர். இவரே தமிழ் மக்களின் 'சைவ நெறித் தந்தை' என்றாலும் தமிழர்களின் 'முதல் குரு', 'மூலகுரு' என்றாலும் மிகையில்லை. திருமூலரே தமிழரின் 'குருமூலர்' எனலாம்.

'திருமூல தேவனையே சிந்தை செய்வார்க்குக் கருமூலமில்லை காண்' என்கின்றனர் பெரியோர்.

சைவ சித்தாந்த முதல் நூல், சாத்திர நூலாகவும் தோத்திர நூலாகவும் விளங்குவதாலும் திருமந்திரத்தை 'முதலாம் திருமுறை'யாக வரிசைப்படுத்துதலே சாலச் சிறந்ததாகும்.

'ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்' என்னும் சமயப் பொதுமையாகிய உயரிய தத்துவத்தை முதன் முதலாகக் கூறியவர் திருமூலர் பெருமானே. சைவ சமயத்தின் புகழ்மிக்க தோத்திர நூல்களான பன்னிரு திருமுறைகளில் பத்தாவது திருமுறையாக வைத்துப் போற்றப்படுவது திருமந்திரமே ஆகும். மானிட சமுதாயம் உயர்வு பெற வேண்டும் என்ற உன்னத நோக்கோடு 3,000 ஆண்டுகள் யோகத்தில் இருந்து ஆண்டுக்கு ஒரு பாடல் வீதம் 3,000 பாடல்களைப் பாடியவர் திருமூலர் பெருமான்.

இந்திய ஆன்மிக வரலாற்றிலேயே திருமூலர் வரலாறு ஒரு மைல் கல். பல ஞானிகளும், யோகிகளும், சித்தர்களும் கூறுவதைவிட அதிக விஷயங்களை அதிக ஆழத்துடனும் அதிக அழுத்தத்துடனும் கூறுவதால் இதற்குத் 'திருமந்திரம்' எனப் பெயர் சூட்டப்பட்டது மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.

திருமூலர் காட்டும் இறைமை ஓர் உன்னத வாழ்க்கை நெறி. அதைத் தமிழர் கண்ட அரிய வாழ்க்கை நெறியாகக்

கொள்ளலாம். தமிழர்கள் வாழ்க்கையை எந்த அளவிற்கு ஆழ்ந்து அனுபவிக்கிறார்கள் என்பதற்கு இஃது ஓர் எடுத்துக் காட்டு.

சித்தர்களின் சபைக்குத் தலைவராக விளங்கும் பெருஞ் சித்தராகவும், யோகிகளில் மிகவும் சூட்சுமமாக பல் விஷயங்களைக் கூறும் மஹா யோகியாகவும், நந்தி அருளாலே நாதன் பெயர் பெற்று நாதனாகவும் அறுபத்தி மூன்று நாயன் மார்களில் அதிக அளவு ஆன்மிகம் உரைத்த சிறந்த நாயனாராகவும் விளங்கும் திருமூலரை நாம் குருமூலமாகக் கொண்டு வாழ்க்கையில் முன்னேறிச் செல்வோமாக. வையத்தில் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து வானுறையும் சிவத்தில் கலந்து சிவானந்தம் துய்த்து சிவமாக மாறுவோமாக.

சித்தர்களுக்கே உரிய பரிபாஷை நிறைந்த திருமந்திரத்தை அனைவராலும் எளிதில் புரிந்து கொள்ள முடியாது. மொழிப்பிலமை மட்டும் இருந்தால் போதாது. ஆன்மிகப் பயிற்சியுடன் சித்தர்களின் அருளும் இருந்தால் மட்டுமே பொருள் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

‘அவனருளாலே அவன்தான் வணங்குதல் போல’ சித்தர் அருளாலேயே சித்தர் பாடல்களின் பொருளை உணர முடியும். எனவே திருமூலர் பாதம் பணிந்து அவன் அருள் வேண்டி என்னால் இயன்ற அளவு இந்நூலைத் தந்துள்ளேன். திருமூலர் பெருமான் அருள் புரிவாராக.

‘சிவ சிவ’ என்று நாட்பட உரைத்து சிவகதி அடைவோமாக. அன்பே சிவமாதலால் அன்பு மயமாகவும், அறிவே சிவமாதலால் அறிவு மயமாகவும் விளங்கி பேரானந்தத்தில் திளைத்து, ‘நான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்’ என்ற முறையில் மேன்மை கொள்ள வேண்டும். சைவ நீதியை உலகெலாம் விளங்கச் செய்ய வேண்டும். இந்தப் பாதையில் இந்நூலும் உதவும் என நம்புகிறேன்.

பரிந்துரை

பேராசிரியர் கே. பிரகாசம் (ஓய்வு),

பூ.சா.கோ. கலைக் கல்லூரி,

பீளமேடு, கோவை.

நமது பழம் பெரும் பாரத பூமி புண்ணிய பூமியாகும். இதில் இறைவனை அறிந்தவர்கள் இறைவனை விடாது தொடர்ந்து பற்றி இறைமயம் ஆன சாதனை புரிந்தவர்கள்.

அருட்பெருந்தகை திருமூலர் அணிமாதி சித்திகளைப் பெற்றவர்கள். ஆட்டிடையன் இறந்த நிலையில் அவன் தேகத்தில் புகுந்து நெடுங்காலம் அருந்தவத்தில் அமர்ந்து இறைவனின் அருளொளியில் நிறைந்து கலந்த அரும் பெரும் சித்தர்.

அறியாமை இருளில் தவிக்கும் உலகினருக்கு ஞான விளக்காக என்றும் ஒளிர்ந்திருக்கிறார். அவர் விளக்கம் செய்த மூவாயிரம் பாடல்களான திருமந்திரத்தினை அனைவரும் படித்து அறிந்து அனுபவித்துப் பயன்பெறும் வகையில் எளிய இனிய தமிழில் படைத்துள்ளார் இந்நூலாசிரியர் உயர்திரு சிவநெறியாளர் சிவராஜனார் அவர்கள்.

ஆன்மா ஒளியானது குருவால் உணரப்பட்டு ஆன்மா அறிவும் பிரகாசத்தில் சிவஞானத்தைத் தூண்டி சிவத்தின் அகண்ட ஒளியில் ஜீவ ஒளி சிவத்திருவடியில் பொருந்தக் கூடும் என்பதைத் தெளிவுபடக் கூறியுள்ளார்.

ஆசையைத் துறந்தவர்களின் உள்ளத்தில் உள்ளிருந்து கொண்டு அவர்களை இயக்கி அவர்களுக்கு முக்தி தந்தருளுகிறார் இறைவன் என்ற உண்மையினை உணர்த்துகிறார்.

அருளாளரான திருமூலர் கருத்துக்களை உணர்ந்தும் படித்தும் கேட்டும் உள்ளம் உருகி இறை அன்பு பெருகி பேரருளாகப் பெருக்கெடுத்து உடலும் மனமும் அவ்வருளில்

கரைந்து இறைஞானம் பெருக ஏற்றிய அணையா ஞான விளக்கே திருமந்திரப் பாடல்கள் என்பதை மிக எளிய இனிய முறையில் இயம்புவதை இந்நூலாசிரியர் எடுத்துரைக்கிறார்.

உடல் மன நோய்களைப்போக்கவும் மீண்டும் வராமல் தடுக்கவும் இறப்பு வராமல் தடுக்கவும் மருந்துகளையும், அதன் அடிப்படைக் கூறுகளையும் - அதாவது அண்ட வெளியில் என்ன உள்ளதோ அதுவே தேக பிண்டத்திலும் உள்ளது எனக் கண்டறிந்தார் திருமூலர்.

அந்தக்கரணங்கள் நான்கினையும், நாடிகள் பத்தினையும், வாயுக்கள் பத்தினையும், தாதுக்கள் ஏழினையும், கோசங்கள் ஐந்தினையும், மண்டலங்கள் மூன்றினையும் உடம்பில் உள்ள முக்குற்றங்கள், அவத்தைகள் ஐந்தினையும் மற்றும் எந்திர, மந்திர, தந்திர, சோதிட மற்றும் யோக மார்க்கங்களையும் சிவஞான சித்தர் திருமூலர் அருளியதைத் தெளிவுபட விளக்கமாக எளிய நடையில் விவரித்துள்ளார் இந்நூலாசிரியர் திரு சிவராஜனார்.

எல்லா உயிரும் இன்புறுக. நான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம் என்ற திருமூலரின் வாக்கின்படி ஆண்டவன் பெரும் கருணையால் சித்தர் திருமூலர் நெறிமுறைகள் ஆகியவற்றை மலர்தனிலுள்ள தேனினை வண்டுகள் உண்டு மகிழ்வது போல் இறைவன் திருவடியைக் காட்டும் மெய் ஞானி கூறியபடி உய்த்து உணர்ந்து குரு வழி நடந்து இறையருள் உலகினர் அனைவரும் பெற இந்நூலினைச் செம்மையாகப் படைத்த திரு. சிவராஜனார் அவர்களுக்கு எனது இதயம்கணிந்த வாழ்த்துக்களும் பாராட்டுகளும் உரித்தாகட்டும்.

இந்நூலினை யாவரும் வாங்கிப் படித்து பயன் பெறும் படி வாசகர்களுக்குப் பரிந்துரை செய்து வணங்கி வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

- கே. பிரகாசம்

பொருளடக்கம்

1. சைவ நெறியின் பழைமையும் பெருமையும்	9
2. சரியை.....	15
3. கிரியை	17
4. யோகம்	18
5. யோக மார்க்கத்தின் சிறப்பு	21
6. இயமம்.....	22
7. நியமம்	25
8. ஆசனம்	27
9. பிராணாயாமம்	36
10. பிரத்தியாகாரம்	52
11. தாரணை	56
12. தியானம்	61
13. சமாதி.....	81
14. ஆறு ஆதாரங்களும் நாளமில்லா சுரப்பிகளும்.....	95
15. பஞ்ச கோசங்களும் அதனை வெல்லும் யோக நெறியும்.....	121
16. அஷ்டாங்கப் பேறு.....	125
17. திருமூலரின் விசேட யோகங்கள்.....	137

18. ஞானம்.....	146
19. திருமூலரே சன்மார்க்க நெறியின் தந்தை	150
20. பஞ்சாக்கரத்தின் மகிமை	161
21. தீட்சைகள்.....	165
22. சக்கரங்கள் (யந்திரங்கள்)	167
23. குரு உபதேசம்.....	193
24. திருமந்திரத்தில் அஷ்ட வீரட்டானம்.....	227
25. திருமூலர் காட்டும் இறைமை	274

தீருமூலர் காட்டும் இறைமை

1. சைவ நெறியின் பழைமையும் பெருமையும்

இந்தியாவின் தொன்மையான சமய நெறி சைவ நெறியே ஆகும். மொகஞ்சதாரோ, ஹரப்பா நாகரிகத்தில் பசுபதிநாதர் உருவம் நாணயத்தில் பொறிக்கப்பட்டிருப்பது இதற்கு ஒரு சான்றாகும். உலகத்தில் பல இடங்களில் சிவலிங்கங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருப்பதும் சைவ நெறியே உலகில் மிகப் பழமையான நெறி என்பதை உறுதிப்படுத்தும். சிவ ஆகமங்கள் எழுதப்பட்ட காலம் சுமார் ஒரு லட்சம் வருடங்களுக்கு முன்பு என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருதுகின்றனர்.

சிவ வழிபாடு இந்திய மக்கள் மட்டுமன்றி அவதாரங்களாலும், ரிஷிகளாலும் போற்றப்பட்டு வந்திருக்கிறது. ஸ்ரீ இராமர் இராமேஸ்வரத்தில் சிவலிங்க பிரதிஷ்டை செய்து வழிபட்டுள்ளார். இன்றும் இராமேஸ்வரம் புனித ஸ்தலமாக விளங்குகிறது. இராமர் வசிஷ்டரிடம் சிவதீட்சை பெற்றுச் சிவனடியாராகப் பிரகடனப்படுத்தியுள்ளார். இராமாவதாரத்திற்கு உதவுவதற்காகவே சிவன் தன் அம்சங்களில் ஒன்றான அனுமனை இராமருக்கு உறுதுணை புரிய அனுப்பியிருந்தார்.

மஹா விஷ்ணுவின் பூர்ணாவதாரமாகிய ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் உபமன்யு என்ற முனிவரிடம் சிவதீட்சை பெற்று சிவனடியாராக விளங்கினார். பஞ்ச பாண்டவர்களை வழிநடத்திய

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் இறுதியாக பாண்டவர்களின் பாபம் தீர அவர்களைச் சிவனை வழிபடக் கூறினார். பஞ்சபாண்டவர்கள் கேதாரநாத் சிவனை வழிபட்டுப் பாவத்திலிருந்து விடுதலை பெற்றனர் எனப் புராணங்கள் கூறுகின்றன.

பக்தர்களுக்கு அருள்பாலிக்கத் திருவிளையாடல் புரிந்த சிவபெருமான் பிறவா நெறியான். அவன் காட்சி தந்து மறைவானே தவிர பெண்ணின் கர்ப்பத்திலிருந்து தோன்று வதில்லை. உலகில் நல்லன பெருக இறைவன் மனித வடிவெடுப்பான் என்பது கீதை வாக்கு.

அடி முடி காண முடியாத அண்ணாமலையான் சிவன். திருமால், நான்முகன் ஆகியவர்களால் அடியும் முடியும் காணவொண்ணாத சோதிப் பிழம்பாய் நின்றவன் அண்ணாமலையான். இதனைத் திருமூலர்,

பிரமனும் மாலும் 'பிரானேநான்' என்னப்
பிரமன்மால் தங்கள்தம் பேதைமை யாலே
பரமன் அனலாய்ப் பரந்துமுன் நிற்க
அரன்அடி தேடி அரற்றுகின் றாரே.

திருமந்திரம்—372

சிவ நெறியே மேலான நெறி மற்ற நெறிகளினால் பிறவிகள் வரத்தான் செய்யும் என்பதைத் திருமூலர்,

“சிவகதி யேகதி மற்றுள்ள வெல்லாம்
பவகதி பாசப் பிறவியொன் றுண்டு”

திருமந்திரம்—1536

சிவநெறி ஒன்றே முக்தி தரும் என்று 1537-ஆம் திருமந்திரத்தால் உறுதிப்படுத்துகிறார் திருமூலர்.

திருமூலர் காட்டிய இறைமையே சமயக் குரவர்களிலும் சந்தான குரவர்களிலும் திருவள்ளுவரிலும் எதிரொலிக்கிறது.

சமயக் குரவர்களாகிய சம்பந்தப் பெருமான், அப்பர் சுவாமிகள், சுந்தரமூர்த்தி சுவாமிகள், மாணிக்கவாசக சுவாமிகள் ஆகியவர்களுக்கும் சிவஞானம் போதித்த சந்தானக் குரவர்கள் மெய்க்கண்டார், அருள்நந்திசிவம், உமாபதி சிவம், மறைஞான சம்பந்தர் ஆகியவர்களுக்கும் காலத்தால் முந்தியவர் திருமூலர். அவர் அருளிய திருமந்திரத்தைக் காட்டிலும் பழமையான சித்தாந்த நூல் தமிழர்களிடம் இல்லை. சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம், மந்திரம், இயந்திரம் ஆகிய அனைத்து பற்றியும் திருமூலர் விரிவாகக் கூறியுள்ளார்.

சிவபெருமானிடமிருந்து நந்திதேவரும், நந்திதேவரிடமிருந்து திருமூலரும் ஞானம் பெற்றனர். 'நான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்' என்ற உணர்வோடு, 'என்னைப் படைத் தனன் இறைவன் தன்னை நன்றாகத் தமிழ் செய்யுமாறே' என்ற நோக்கத்தில் சிவஞானத்தைத் தமிழில் இனிய, எளிய முறையில் வடித்துத் தந்துள்ளார் திருமூலர்.

சமயக் குரவர்களின் பாடல்கள் தோத்திர நூல்களாக விளங்குகின்றன. சந்தானக் குரவர்களின் நூல்கள் சாத்திர நூல்களாக விளங்குகின்றன. ஆனால் திருமூலர் திருமந்திரம், சாத்திர நூலாகவும், தோத்திர விளங்கும் சிறப்புப் பெற்றது.

'நந்தியருளாலே நாதனாம் பேர் பெற்றோம்' என்பதால் நாதர் பட்டம் பெற்றவர் திருமூலர் என்பது தெரிய வருகிறது.

அறுபத்து மூன்று நாயன்மார்களில் ஒருவராகவும், பதினெட்டு சித்தர்களில் ஒருவராகவும் விளங்கும் சிறப்புப் பெற்றவர்.

அறுபத்து மூன்று நாயன்மார்களில் இவர் போன்று அதிகம் போதித்தது யாருமில்லை.

பதினெட்டு சித்தர்களிலும் அதிக அளவு சைவம் பற்றி விவரித்தவர் திருமூலர் போன்று யாருமில்லை. சித்தர் சபைக்குத் தலைவராக விளங்குபவர் திருமூலர்.

தமிழினத்தின் ஆதியோகி திருமூலர். தமிழில் முதல் முதலாக யோகம் பற்றி விவரித்தவர் திருமூலர். இவருக்கு முன் யாரும் யோக மார்க்கம் பற்றி விளக்கவில்லை. முதல் நூல்களும் இல்லை. திருமந்திரத்தைத் தழுவின வழிநூல்களும் இல்லை. சிவன் அருள் பெற்று சிவமாக மாறியவர் திருமூலர். நந்தி அருள் பெற்று சதாசிவமாக மாறியதாகக் கூறுகிறார் திருமூலர்.

சந்தானக் குரவர்களான மெய்க்கண்டார் முதலியவர்கள் விளக்கிய பதி, பசு, பாசம் முதலியவற்றையும் இவர்களுக்கு முன்னமே திருமூலர் விளக்கிப் பாடியுள்ளார். இந்த வகையில் சைவசித்தாந்த சிந்தனையில் முன்னோடியாகத் திகழ்கிறார். திருமூலர் விளக்கும் பதி, பசு, பாசம் வருமாறு.

ஆன்மாவை பசுவாகக் கூறுகிறார் திருமூலர்.

கற்ற பசுக்கள் கதறித் திரியினும்
கொற்ற பசுக்கள் குறிகட்டி மேயினும்
முற்ற பசுக்க ளொருகுடம் பால்போலும்
மற்றைப் பசுக்கள் வறள்பசு தானே.

திருமந்திரம்-2015

பசுக்களாகிய ஆன்மாக்களுக்குச் சிவனே கண்காணியாக பதியாக உள்ளான் என்பதைத் திருமூலர்,

குண விளக்காகிய கூத்தப் பிரானும்
மண விளக்காகிய மன் உயிர்க்கெல்லாம்
பண விளக்காகிய பல்தலை நாகம்
கண விளக்காகிய கண்காணி ஆகுமே.

திருமந்திரம்-2018

சிவன் உணர்த்தினால்தான் சீவன் உணரும் என்ற
சித்தாந்தக் கருத்தினைத் திருமூலர்,

அரநெறி அப்பனை, ஆதிப் பிராணை
உரநெறி ஆகி உள்ளம் புகுந்தாணைப்
பரநெறி தேடிய பத்தர்கள் சித்தம்
பிரன் அறியாவிடில் பல்வகைத் தூரமே.

திருமந்திரம்-1543

பதி, பசு, பாசம் எனப்படும் மூன்றுமே அனாதி என்ற
கருத்தை சந்தானக் குரவர்களுக்கு முன்பே திருமூலர்
கூறியுள்ளார்.

அறிவு அறிவு என்ற அறிவும் அனாதி
அறிவுக்கு அறிவாம் பதியும் அனாதி
அறிவினைக் கட்டிய பாசம் அனாதி
அறிவு பதியில் பிறப்பு அறும் தானே.

திருமந்திரம்-2405

உயிர்கள் பாசத்தை விட்டால் பதியினைப் பற்றி நிற்கும்
என்ற கருத்தைத் திருமூலர்,

பசுப்பல கோடி பிரமன் முதலாய்ப்
பசுக்களைக் கட்டிய பாசம் மூன்று உண்டு
பசுத்தன்மை நீக்கி அப்பாசம் அறுத்தால்
பசுக்கள் தலைவனைப் பற்றி விடாவே.

திருமந்திரம்-2406

நான்முகன் திருமால், உருத்திரன் முதலிய
பெருந்தேவர்கள் முதலாக உயிர்கள் பல கோடியாகும்.
பசுக்களைப் பிணித்துள்ள ஆணவம், கன்மம், மாயை என்ற
மலங்கள் மூன்று உயிர்கள் தம் அறிவை விட்டு மலங்களை
அகற்றினால் பதியினைப் பற்றி விடாமல் நிற்கும்.

உயிர்களின் தன்மைக்கேற்ப சிவமே உயிர்களுக்குப் பாசத்தைக் கூட்டி நன்மை தீமைகளைத் துய்க்கும்படிச் செய்யும் என்ற கருத்தைத் திருமூலர் 2420-ம் பாடலில் விளக்குகிறார். சிவத்துடன் கொண்ட தொடர்பால் பாசம் விடுபடும் என்ற கருத்தைத் திருமூலர்

பாசம் செய்தானைப் படர்ச்சடை நந்தியை
நேசம் செய்து ஆங்கே நினைப்பர், நினைத்தலும்
கூசம் செய்து உன்னிக் குறிக்கொள்வது எவ்வண்ணம்
வாசம்செய் பாசத்துள் வைக்கின்றவாறே.

திருமந்திரம்-2408

சிவன் ஆன்மாக்களின் ஆணவ மல வலிமை கெடக் கன்மத்தையும் மாயையும் பொருத்தியவன். பரந்த கதிர்களை உடையவன். இத்தகையவனைப் பற்றுள்ளம் கொண்டு ஞானியர் எண்ணுவர். அங்ஙனம் நினைக்கும் தியான பலத்தால் மனம் கூசும் பாசத்தை நினைப்பது எப்படி? பழமையாகவே தொடர்ந்து வந்துள்ள பாசத்தில் மீண்டும் சீவனை விடுவது எப்படி?

பாசம் விட்டால் பசு பதிநிலை அடையும் என்பதனைத் திருமூலர்,

பாசம் பல்லுயிர் தானே பரமுதல்
பாசம் பயிலுயிர் தானே பசுவென்ப
பாசம் பயிலப் பதிபர மாதலால்
பாச பயிலப் பதிபசு ஆகுமே.

திருமந்திரம்-2423

பாசத்தில் உள்ள உயிர்க்கூட்டமே பரம் முதலாகும். பாசத்தில் கட்டுப்பட்டிருக்கும் உயிரே பசு எனச் சொல்வர். பாசத்தைப் பயிலும் போது சிவமே நற்பாசமாகிய நாதமாக விளங்குவதால் அந்த வழிபாட்டால் பசு பதியாக ஆகும்.

திருவள்ளுவருக்கு முந்தையவர் திருமூலர். திருமூலரின் கருத்துக்களை திருவள்ளுவர் பல இடங்களில் கையாள்கிறார். அதில் சிலவற்றை இவ்விடம் குறிப்பிடுகின்றேன்.

“ஆரும் அறியார் அகாரம் அவன் என்று”

திருமந்திரம்

இதனைத் திருவள்ளுவர்,

“அகலமுதல எழுத்தெல்லாம் ஆதிபகவன்”

என்கிறார்.

‘அறிவுடையார் நெஞ்சோடு ஆதிபகவன்’ - திருமந்திரம்

‘ஆதிபகவன் முதற்றே உலகு’ - திருவள்ளுவர்

‘எண்சத்தி தூய்மையும்’ - திருமந்திரம்

‘எண்குணத்தான்’ - திருக்குறள்

‘தன்னை ஒப்பார் ஒன்றுமில்லாத் தலைவன்’ - திருமந்திரம்

‘தனக்கு உவமையில்லா தவன்’ - திருக்குறள்

‘அறவாழி அந்தணன் ஆதிபராபரன்’ - திருமந்திரம்

‘அறவாழி அந்தணன் தாள்’ - திருக்குறள்

‘ஆமே சுவை ஒளி பூனோசை நாற்றம்’ - திருமந்திரம்

‘சுவை ஒளியூனோசை நாற்றமென்றைந்தின்’ - திருக்குறள்

இவ்வாறு ஏராளமான எடுத்துக்காட்டுகள் உள்ளன.

2. சரியை

புல கோயில்களுக்கும் சென்று பாடிப் பரவி சிவபெருமானை வழிபடுதல், கோயில் வளாகத்தில் உள்ள புல் பூண்டுகளை அகற்றி சுத்தம் செய்தல் போன்றவை சரியை மார்க்கத்தைச் சாரும்.

வீடுபேற்றை அடைய முதல் அங்கமாக சரியை விளங்கு கிறது என்று திருமந்திரம் 1443-ஆம் பாடலில் திருமூலர் விளக்குகிறார்.

பலவகைப் பூசைகள் சரியை மார்க்கத்தைச் சாரும்.
அவைகளை,

உயிர்க்கு உயிராய் நின்றல் ஒண்ணானபூசை
உயிர்க்கு ஒளிநோக்கல் மகாயோக பூசை
உயிர்ப்பெறும் ஆவாகனம் புறப்பூசை
செயிற்கு அடை நேசம் சிவபூசை யாமே.

திருமந்திரம்-1444

சரியை வழிபட்டவர்களின் நெஞ்சில் இறைவன் கோயில் கொள்வான் என்பதைத் திருமூலர்,

நாடும் நகரமும் நற்றிருக் கோயிலும்
தேடித் திரிந்து சிவபெருமா னென்று
பாடுமின் பாடிப் பணிமின் பணிந்தபின்
கூடிய நெஞ்சத்துக் கோயிலாய் கொள்மினே.

திருமந்திரம்-1445

நாடுகள் நகரங்கள் நல்ல கோயில்கள் என்பனவற்றைத் தேடி அங்கங்கு சிவன் வீற்றிருக்கின்றான் என்று பாடுங்கள். பாடி வணங்குங்கள். வணங்கிய பின்பு ஒருமைப்பட்ட நெஞ்சத்தை இறைவன் தனக்குக் கோயிலாகக் கொள்வான்.

சரியை மார்க்க வழி நின்றவர் திருநாவுக்கரசர். அவர் கோயில் கோயிலாகச் சென்று சுத்தம் செய்தல், புல் பூண்டுகளை அகற்றல் முதலிய உழவாரத் திருப்பணிகளைச் செய்து சிவனருள் பெற்றார்.

3. கிரியை

ஔறைவனை உள்ளும் புறமும் பூசிக்கும் நெறி கிரியை ஆகும். இது ஆன்மிக வாழ்வில் இரண்டாம் படியாகும். கிரியை வழிபாட்டுக்கு திருஞானசம்பந்தரை உதாரணமாகக் கூறலாம்.

சாதகன் பற்றை விட்டுத் தியானிக்க வேண்டும் என்பதைத் திருமூலர்,

கானுறு கோடி கடிகமழ் சந்தனம்
வானுற மாமலரிட்டு வணங்கினும்
ஊனினை நீக்கி யுண்பவர்க்கல்லது
தேனமர் பூங்கழல் சேர வொண்ணாதே.

திருமந்திரம்-1452

காட்டில் நிறைந்து மணம் கமழும் சந்தனமும் வான் அளாவ நிறையும் வண்ணம் சிறந்த மலர்களும் சாத்தி வணங்கினாலும், உடல் பற்றை விட்டுத் தியானிப்பவர்க்குன்றி, தேன் போல் இன்பத்தைத் தரும் சகசிர தளத்தில் விளங்கும் திருவடியைச் சேர முடியாது.

கிரியை வழி நின்று பக்தன் சிவனாக மாற முடியும்.

பக்தன் கிரியை சரியை பயில்வற்றுச்
சுத்த அருளால் துரிசு அற்ற யோகத்தில்
உய்த்த நெறி உற்று உணர்கின்ற ஞானத்தால்
சித்தம் குருஅருளால் சிவம் ஆகுமே.

திருமந்திரம்-1455

பக்தன் தூய்மையான மந்திரம் முதலியவற்றை எண்ணி அங்ஙனம் நடந்து பழகிச் சுத்த மாயை என்ற அருள் ஆற்றலால் குற்றம் இல்லாத மெய் யோகத்தில் அமைத்த

நெறியில் பொருந்தித் தன்னையும் உணரும் ஞானத்தால் சித்தம் குருமண்டலப் பிரவேசத்தால் சிவமாய் அமையும்.

4. யோகம்

சூரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்ற நான்கு சைவ சித்தாந்தப் பாதைகளில் 'யோகம்' பற்றி விரிவாகவும், முதலாகவும் முடிவாகவும் கூறியவர் திருமூலரே ஆகும். சுமார் 250 பாடல்களில் யோக மார்க்கத்தைப் பற்றிக் கூறியுள்ளார். திருமூலருக்குப் பின் யோகத்தைப் பற்றிக் கூறிய முதல் நூலும் இல்லை, வழிநூலும் இல்லை.

பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரங்கள் உலக அளவில் பிரசித்திப் பெற்றுள்ளன. ஆனால் திருமூலரின் யோகக் குறிப்புகள் உலக அளவில் பரவர்த்ததற்குக் காரணம், சைவ சித்தாந்திகள் யோக மார்க்கத்தைப் புறக்கணிப்பதே காரணம். சைவ மடங்களும் மடாதிபதிகளும் யோக மார்க்கத்தை ஏறத்தாழ புறக்கணிக்கின்றனர். இதனால் திருமூலரின் யோக மார்க்கம் குடத்துள் விளக்காக இருக்கிறது.

பதஞ்சலி அஷ்டாங்க யோகம் மட்டுமே கூறியுள்ளார். ஆனால் திருமூலர் அஷ்டாங்க யோகத்தையும் கூறி, மேலே நான்கு யோகங்களைக் கூறுகிறார். அவை கேசரி யோகம், பரியங்க யோகம், அமுரி தாரணை, சந்திர யோகம். திருமூலரின் பன்னிரு யோகங்களைத் தமிழர்கள் மட்டுமல்ல, உலகத்தோர் அனைவரும் போற்றப்படும் நேரம் விரைவில் வரும்.

யோகத்தின் பயனாய் எட்டுவகைச் சித்திகள் கைகூடும். மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தும் பிராணாயாமமே யோக நிலைக்கு உயிர்நாடியாகும். பொதுவாக பன்னிரண்டு அங்குலம் உள்ளே சென்று எட்டு அங்குலம் உள்ளே தங்கிவிட மீதி நான்கு

அங்குலம் வெளிப்படும். இதில் பன்னிரண்டு அங்குலத் தையும் உள்ளே தேக்கினால் எட்டு சித்தியும் கைகூடும். இதனைப் பெற 12 ஆண்டுகள் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும் என்கிறார் திருமூலர்.

யோகத்தினால் பெறப்படும் எண்வகைச் சித்திகளாவன: அணிமா, மகிமா, கரிமா, லகிமா, பிராப்தி, பிரகாமியம், ஈசத்துவம், வசித்துவம் என்பனவாம்.

1. அணிமா: பஞ்சினும் மெல்லியதாகல். இது ஓர் ஆண்டில் கைகூடும்.

2. மகிமா: பருமையான பொருளாதல். இது ஓர் ஆண்டில் கைகூடும்.

3. கரிமா: கூடு விட்டுக் கூடு பாய்தல். இது ஓர் ஆண்டில் கைகூடும்.

4. லகிமா: இலகுவாகும் தன்மை பெறுதல். இது ஐந்து ஆண்டுகளில் கைகூடும்.

5. ப்ராப்தி: விரும்பியது எய்துதல். ஓர் ஆண்டில் கைகூடும்.

6. பிரகாமியம்: ஆஞ்ஞையின் ஒளியைக் காண வல்லவராதல். ஓர் ஆண்டில் கைகூடும்.

7. ஈசத்துவம்: தானே படைக்கவும், அழிக்கவும் வல்லவராதல். ஓர் ஆண்டில் கைகூடும்.

8. வசித்துவம்: உடல் பொன்மயமதாகி புலன்கள் அழிந்திடும். ஓர் ஆண்டில் கைகூடும்.

இதில் கூறும் ஓராண்டு என்பது ஒவ்வொரு சித்தியும் பெற்ற பின் ஓராண்டாகும். இவ்வாறாக 12 ஆண்டுகளில் அட்டமாசித்தியும் பெறுவர்.

அகத்துவமாம் யோக நெறியினைப் பேணி ஒழுகுவார்
மீண்டும் பிறப்பில்லாத தூய இறையுலகை அடைவர். இந்த
உலகே பிறவா உலகு எனப்படும் என்கிறார் திருமூலர்.

அஷ்டாங்க யோகம் என்பது இயமம், நியமம், ஆசனம்,
பிரணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி
என எட்டு பகுதிகளை உடையது.

அஷ்டாங்க யோகம் பற்றிக் கூறும் திருமூலர்,
செய்த வியம நியமஞ் சமாதி சென்று
உய்யப் பராசக்தி உத்தர பூருவம்
எய்த கவச நியாசங்கள் முத்திரை
எய்த வுரை செய்வன் இந்நிலை தானே.

திருமந்திரம்-550

முன்கூறியபடி இயம நியம ஒழுக்கங்களில் நின்று சமாதி
பொருந்தி, உய்தி பெறவும் முன்னால் நின்று வழிகாட்டி பின்
நின்று தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் பராசக்தியின் துணையை
அடையவும் கவச நியாயங்கள், முத்திரைகளை அறிந்து
ஒழுகவுமான இம்முறையிலே இவ்யோகத்தை நான் கூறிச்
செல்வேன்.

அஷ்டாங்க யோகத்தின் சிறப்பைப் பற்றிக் கூறு
மிடத்துத் திருமூலர்,

அந்நெறி இந்நெறி என்னாது அட்டாங்கத்து
அந்நெறி சென்று சமாதியிலே நின்மின்
நன்னெறி செல்வார்க்கு ஞானத்தில் ஏகலாம்
புன்னெறி யாகத்தில் போக்கு இல்லை ஆகுமே.

திருமந்திரம்-551

அந்த நெறி, இந்த நெறி என்று தடுமாறாமல் அட்டாங்க
யோகமே நன்னெறி என்று எண்ணி அதன் வழி செல்பவருக்கு
ஞானமாகிய திருவடி உணர்வு எளிதில் கிட்டும் என்கிறார்.

5. யோக மார்க்கத்தின் சிறப்பு

யோகம் என்ற சொல்லுக்கு 'இணைதல்' என்று பொருள். ஆத்மா இறைவனுடன் இணைவதற்குரிய உபாயமே யோகம் எனப்பட்டது. மனிதர்கள் மேம்பட முனிவர்கள் அமைத்த ஆறு பாதைகள் உள்ளன. அவை யாவன - நியாயம், வைஷேசிகம், பூர்வமீமாம்சை, உத்தர மீமாம்சை, சாங்கியம், யோகம் எனப்படுவன. இவைகளை ஆறு தரிசனம் என்பர். இதைப்போன்று சைவ சித்தாந்தத்தில் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்பர். ஆகவே 'யோகம்' என்பது வேதாந்திகளாலும் சித்தாந்திகளாலும் பயிலப்பட்டு வந்தது என்பது புலனாகும். ஒளவையார் அருளிய 'விநாயகர் அகவலும்' திருவள்ளுவர் அருளிய 'ஞான வெட்டியானும்' யோகக் கருத்துகளைக் கூறுகின்றன. ஆகவே பழைய காலத்தில் தமிழர்களும் சித்தர்களும் யோகம் நன்றாகப் பயின்று கொண்டிருந்தனர் எனலாம். ஆனால் பிற்காலத்தில் சைவ மார்க்கம் மேற்கொண்டிருந்தவர்கள் யோக மார்க்கத்தில் அதிக அக்கறை காட்டவில்லை. வட இந்தியாவில் உள்ள வேதாந்த ஆசிரமங்கள் யோகா பயிற்சியை நல்கி உலக அளவில் பிரசித்தி பெற்றுள்ளன. யோக மார்க்கத்தைப் பறைசாற்றினால் சைவ சித்தாந்தமும் உலக அளவில் பிரபலமாகும். பதஞ்சலி யோகா பிரபலமடைந்துள்ளது போல் 'திருமூலர் யோகா'வையும் வெளிக்கொண்டுவர தமிழர்களாகிய நாம் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராயாணாமம் என்பது 'பசீர்முகம்'. அதாவது வெளிப்பக்கமாகச் செயல்படுவன. பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பன அந்தர் முகம். அதாவது உட்பக்கமாகச் செயல்படுவன.

இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராயாணாமம், பிரத்தியாகாரம் ஆகியவைகளைக் 'கிரியா யோகம்' என்பர்.

பிராணாயாமம், பிரத்தியாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி ஆகியவைகளை மட்டும் பயிலுவது 'இராஜயோக'மாகும்.

யோகப்பயிற்சி மனிதனை முழு மனிதன் ஆக்குகிறது. அவனில் அடங்கிக் கிடக்கும் சிறந்த ஆற்றல்களை வெளிக் கொண்டு வருகிறது. உடல் ஆரோக்கியமும் மன மகிழ்ச்சியும் உண்டாகிறது.

ஆரோக்கியமும் மகிழ்ச்சியும் உலக அளவில் மக்களை யோகா பக்கம் இழுக்கிறது. இன்றைக்கு லட்சக்கணக்கான யோக மையங்கள் அமெரிக்கா, பிரிட்டன் உட்பட எல்லா நாடுகளிலும் வளர்ந்து வருகின்றன. இதன் பெருமை இந்தியாவையும் இந்திய யோகிகளையுமே சாரும்.

நாமும் யோக மார்க்கத்தைப் பின்பற்றிப் பயன் அடைவோம்.

6. இயமம்

இயமத்தில் நிற்க வேண்டியவர் கடைபிடிக்க வேண்டிய வற்றைத் திருமுலர் விளக்கமாகக் கூறியுள்ளார்.

கொல்லான் பொய்கூறான் களவு இலான் எண்குணன்
நல்லான் அடக்கம் உடையான் நடுச்செய்ய
வல்லான் பகுத்து உண்பான் மாகிலான் கள்காமம்
இல்லான் இயமத்து இடைநின்றானே.

திருமந்திரம்-554

ஓர் உயிரையும் கொல்லாதவன், பொய் சொல்லாதவன், திருடாதவன், ஆராய்ச்சி உடையவன், நல்லவன், பணிவு உடையவன், நீதியினின்று வழுவாதவன், பிறர்க்குத் தன் பொருளைப் பகுத்துக் கொடுப்பவன், குற்றம் இல்லாதவன்,

கள், காமம் இல்லாதவன் என்னும் இயல்புகள் ஒருவனை இயம நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும்.

அகிம்சையில் நிலைபெற்றவன் முன் எல்லாவிதப் பகைகளும் நீங்கி விடுகின்றன.

உயிரை உடம்பிலிருந்து பிரிப்பதே வெளிப்படத் தெரிந்த கொலையாகும். ஓரறிவு முதல் ஆற்றிவு கொண்ட எவ்வகை உயிருக்கும் சிறிய துன்பம் இழைப்பதும் கொலையேயாகும். துன்ப இழைப்புக்கு நேர்முகமாகவோ, மறைமுகமாகவோ துணை புரிவதும் கொலையேயாகும். அதனாலேயே திருவள்ளுவ நாயனாரும் புலால் உண்ணலும் கொலையே என அருளினார்.

சத்தியத்தில் நிலை பெறுபவனுக்கு வாக்கு சித்தி உண்டாகும். திருடாமையில் நிலைபெறுபவனுக்கு எல்லாச் செல்வமும் கிடைக்கிறது. பிரம்மச்சரியத்தால் பாலுணர்வைக் கட்டுப்படுத்தும் யோகிக்குப் பெருமளவு சக்தி லாபமாகிறது.

பாலுணர்வைக் கட்டுப்படுத்துதல் என்பதில் பிறர் மனைவியை நாடலாகாது என்பதும் அடங்கும். இதனைத் திருமூலர்,

ஆத்த மனையாள் அகத்தில் இருக்கவே
காத்த மனையாளைக் காழுறுங் காளையர்
காய்ச்ச பலாவின் கனியுண்ண மாட்டாமல்
ஈச்சம் பழத்துக்கு இடர் உற்றவாறே.

திருமந்திரம்-201

அன்புடைய மனைவி வீட்டில் இருக்க அவளை விட்டு பிறரால் காக்கப்படும் பிறர் மனைவியை விரும்பும் காமுகரின் செயல், வீட்டில் நன்கு காய்த்துப் பழுத்துள்ள பலாப்பழத்தை உண்ணாமல், காட்டில் பழுத்துள்ள ஈச்சம் பழத்தைப் பெறத் துன்பப்படுவது போலாகும்.

அழகிய தன் மனையாளைப் புறக்கணித்து அருவருக்கத் தக்க பிறன் மனையாளை விரும்பி காம மயக்கத்தில் அலைவது என்பது பொருத்தமில்லாத புளிய மரக் கொம்பில் ஏறி பயனும் எய்தாது கீழ் விழுந்து காலொடிவதற்கு ஒப்பாகும். “ஒப்புடைய மாதரும் ஒண்பொருளும் நீ” என்பதற்கிணங்க குடும்பப் பொருளை இறைவன் பொருளெனக் கருத வேண்டும். மாதரும் சொத்து முதலியனவும் இறையருளால் தரப்பட்ட தவத்திற்கு உரிய துணைப் பொருள்கள். தனக்குரியதை அன்றி பிறவற்றைக் கவர நினைப்பது இறைவனுக்குச் செய்யும் குற்றம். பெரும் பாவம் என எண்ணி நடக்க வேண்டும். பிறன்மனை விழைவார் தம் காலொடியும் என்பதோடு குடும்பமும் பாழாய் வழியற்றுப் போகும் என்பதனை எண்ணி ஒழுக்கமுடன் நடக்க வேண்டும். ஆண், பெண் இருவருமே ஒருவருக்கொருவர் சிறப்புறும் வழிக்குத் துணையாக வேண்டும். அதுவே இறைவனின் விருப்பமாகும்.

வாழ்க்கைத் துணைவர்கள் உருவமாகிய உடலாலும், அரு உருவமாகிய உள்ளத்தாலும், அருவமாகிய உணர்வாலும், அப்பாலாகிய உயிராலும் ஒருவருக்கு ஒருவர் துணைவராவர். உடலால் காத்தல் என்பது மதிலும் வாயிலும் அமைப்பது போலாகும். உள்ளத்தால் காத்தல் என்பது கற்பு நிறை வழுவாது ஒழுகுதலாகும். உணர்வால் காத்தல் என்பது ஒத்த பண்புடையவராம் நட்பகலாது நடத்தலாகும். உயிர்க்காவல் என்பது திருநீலநக்க நாயனாரும் அவர்தம் துணைவியாரும் அகத்தும் புறத்தும் நீங்காது அருளால் ஆற்றிய சிவ வழிபாட்டு தவ வாழ்க்கையாகும்.

விந்துவை விரயமாக்காமல் அதனைக் கட்டுப்படுத்தி அதன் சக்தியினைச் சுழுமுனை வழியாக மேலேற்றி பிரம்ம ரந்திரத்தில் கொண்டு சென்றால் ஆனந்த நிலையில் இருக்கலாம். கல்யாணம் செய்யாமல் இருக்கும் யோகிகள்

உடலுறவைத் தவிர்க்கலாம். கல்யாணம் ஆனவர் பதினாறு நாட்களுக்கு ஒருமுறை பெண் போகம் செய்தால் ஆவர்களுடைய சக்தி குறைவதில்லை என்பதும், பல யோக நூல்களில் குறிப்பிடப்படுகின்றது. அதிக அளவில் பெண்ணின்பம் துய்த்தல் யோக நெறிக்கு ஒத்து வராது என்பதே உண்மை.

7. நியமம்

சௌச சந்தோஷ தப ஸ்வாத்யா
யேச் வரப்ரணி தானானி நியமா

பதஞ்சலி யோக சூத்திரம்-32

தூய்மை, மகிழ்ச்சி, தவம், சாஸ்திரப்படிப்பு, இறைவனைப் பணிதல் என்ற ஐந்தும் நியமங்களாகும் என்கிறார் பதஞ்சலி முனிவர்.

ஆனால் இதனை மேலும் விரிவுபடுத்தித் திருமூலர் கூறுகிறார்.

நியமத்தில் நிற்பவனுக்குரிய பத்து குணங்கள்,
தூய்மை அருளுண் சுருக்கம் பொறை செவ்வை
வாய்மை நிலைமை வளர்த்தலே மற்றிவை
காமம் களவு கொலையெனக் காண்பவை
நேமி யீரைந்தும் நியமத்த னாமே.

திருமந்திரம்-556

நியமத்தில் நிற்பவன் அகம்புறம் தூயதன்மை, அருள், சுருங்கிய உணவு, பொறுமை, நேர்மை, உண்மை, உறுதியுடைமை ஆகியவற்றை வளர்த்தலும், காமம், களவு, கொலை என்னும் இவற்றைத் தீயவை என ஒதுக்கலும் என்ற இவை பத்தையும் மேற்கொண்டு நின்றல் வேண்டும் என்கிறார்.

பல மனைவியரை மணத்தலும், மனைவியிடமும் காதல் முறையின்றிக் கூடுவதும் காமமேயாகும் என்கிறார். அருவப் பொருளில் அன்பு செல்வது காதல். உருவப் பொருளில் அன்பு செல்வது காமம். காதல் என்பது உயிரின் மீதும் காமம் என்பது உடம்பின் மீதும் கொள்வதாகும்.

நியமத்தான் செய்ய வேண்டியனவாக இன்னும் பத்து செயல்களைக் கூறுகிறார் திருமூலர்.

தவம் செபம் சந்தோடம் ஆத்திகந் தானம்
சிவன்றன் விரதமே சித்தாந்தக் கேள்வி
மகஞ்சிவ பூசை யொண்மதி சொல்லிர் ஐந்தும்
நிவம்பல செய்யின் நியமத்தனாமே.

திருமந்திரம்-557

நியமத்தினை மேற்கொள்பவன், தவம், செபம், மகிழ்ச்சி, தெய்வ நம்பிக்கை, கொடை, முப்பொருள் உண்மை கேட்டல், வேள்வி, சிவபூஜை, பேரொளி தரிசனம் எனக் கூறுப்பட்ட பத்தினையும் உயர்வாய் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

திருமூலர் நியமத்தினை மிக விரிவாகக் கூறுகிறார்.

தூய்மையில் நிலைபெறுபவனுக்கு மலம் உள்ள தன் சரீரத்தின் மீது வெறுப்பும், பிறர் சரீரத்தில் சேராமையும் வாய்க்கும். மனதில் உள்ள குற்றம் அகலுதலும், மனத் தெளிவும் மனம் குவிந்தவனாக இருக்கும் தன்மையும் வாய்க்கிறது.

சந்தோஷம் மனதில் நிலைபெறுவதற்குப் போதும் என்ற மனம் உருவாக வேண்டும்.

தபத்தினால் உடல் தூய்மை, இந்திரிய வசத்தோடு தமோ குணம், நீங்கி அனுமதி சக்திகளையும்,

தூரக்கேட்டல், தொலைவில் நடப்பதைக் காணல் முதலிய அற்புத ஆற்றல்களையும் பெறலாம். இஷ்ட தேவதையின் காட்சியும் கிடைக்கும்.

8. ஆசனம்

‘ஆசனம்’ என்றால் ‘இருக்கை’ என்று பொருள். உடலை அசைவில்லாமல் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் வைப்பதே ஆசனம். இயமம், நியமம் இரண்டையும் முடித்த பின்னர் யோகத்தில் இருப்பதற்கான தகுதியைப் பெற்றவராவர். பதஞ்சலி முனிவர் ஆசனத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகையில் ‘ஸ்திரம் சுகம் ஆசனம்’ என்கிறார். உறுதியாக, சுகமான நிலையில் உடலை வைப்பதுதான் ஆசனம் எனப்படுகிறது. அதாவது மனம் ஸ்திரமுண்டாகுமாறு சரீரம் அசையாதபடி இருப்பதாகிய இருப்பே ஆசனம் ஆகும்.

இன்று உலக அளவில் ஆசனப்பயிற்சி பிரபல மாவதற்குக் காரணம் மற்ற உடற்பயிற்சிகளைக் காட்டிலும் பலவிதங்களில் மேலாக இருப்பதுதான்.

சாதாரண உடற்பயிற்சி செய்வதால் சக்தி விரயமாகும். ஆனால் ஆசனப்பயிற்சி செய்வதால் சக்தி விரயமாவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக சக்தி மையங்கள் தூண்டப்பட்டு அதிக சக்தி கிடைக்கிறது. மற்ற உடற்பயிற்சிகள் செய்வதால் தசைகள் இறுகித் தசைப்பிடிப்புகள் உண்டாகும். ஆசனம் செய்வதால் அத்தகைய பிரச்சினைகள் ஏற்படாது.

ஆசனப் பயிற்சியினால் உடல் உள்ளுறுப்புகளுக்குக் குறிப்பாகப் பயிற்சிகள் கொடுக்கலாம். கபாலம், மூச்சுக் குழாய், நுரையீரல், உதரவிதானம், வயிறு, சிறுகுடல், பெருங்குடல், குதம் ஆகியவைகளை இயக்கத் தனித்தனி ஆசனங்கள் உள்ளன. இதனால் நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.

உடலிலுள்ள நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை இயக்கிப் பயன்பெற ஆசனங்கள் உதவுகின்றன. புராஸ்ட்ரேட் என்ற நாளமில்லாச் சுரப்பி இயங்கினால் ஆண்மை அதிகரிக்கும். அட்ரீனலின் ஒழுங்காகச் சுரந்தால் இரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை வியாதி ஆகியவைகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம். தைமஸ் சுரப்பி நன்றாக வேலை செய்தால் இரக்கத்தன்மை பெருகும். தைராய்டு சுரப்பி வேலை செய்தால் உடலில் தேவைக்கதிகமான கொழுப்புகளைக் குறைக்கும்.

பிட்யூட்டரி சுரப்பி இதர நாளமில்லாச் சுரப்பிகளை மேலாண்மை செய்யும் சுரப்பியாகும். இது மனிதனின் உயரத்தையும், பால் உணர்வு முதிர்வினையும் கட்டுப்படுத்தும். மற்ற சுரப்பிகளைத் தேவைக்கேற்றவாறு அதிகம் அல்லது குறைவாகச் சுரக்க ஆணையிடுகிறது.

இவைகளுக்கு எல்லாம் மேலாக பீனியல் சுரப்பி உள்ளது. இது மெலோட்டனின் என்ற திரவத்தைச் சுரக்கிறது. அந்தத் திரவம் மனிதனின் அற்புத ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்தும், ஆன்மிக அறிவை வளர்க்கும். அற்புத சித்திகளைக் கொடுக்கும். கண்ணை மூடித் தியானம் செய்தால்தான் இந்தச் சுரப்பி செயல்பட வாய்ப்புள்ளது. சாதாரண மக்களுக்கு இந்தச் சுரப்பி செயல்படுவதில்லை. இதனை மனிதனின் மூன்றாவது கண், நெற்றிக்கண் என்று கூறுவர். இந்தச் சுரப்பி செயல்பட்டால் மனிதன் பொறி புலன் கடந்த அறிவினையும், அஷ்டமாசித்திகளையும் பெறலாம். யோகிகளும், சித்தர்களும் ஆழ்ந்த தியானத்தின் மூலம் இந்தச் சுரப்பியைத் தங்கள் நலனுக்கேற்றவாறு கட்டுப்படுத்தியுள்ளனர்.

ஆசனங்கள் பல உள்ளன. இவற்றைத் திருமூலர்,
பத்திரங் கோமுகம் பங்கயம் கேசரி
சொத்திரம் வீரம் சுகாதன மோரேமும்

உத்தம மாம்முது ஆசனம் எட்டெட்டுப்
பத்தொடு நூறு பல்லாசனமே.

திருமந்திரம்—563

ஆசனம் பலவகைப்படும். எனினும் அதில் குறிப்பிடத் தக்கன ஏழு ஆகும். அவை பத்திரம், கோமுகம், பங்கயம், கேசரி, சொத்திரம், வீரம், சுகாதனம் என்ற ஏழும் மேலானவை. பழமையாயுள்ள இவ்வாசனங்கள் இவற்றுடன் நூற்று இருபத்தாறாகும். இவற்றின் மேலுள்ள ஆசனங்களும் உண்டு.

பத்மாசனம்

ஆசனம் பலவகைப்படும். அதில் குற்றம் குறை இல்லாத, அனைவராலும் ஏற்கும் வகையில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் ஆசனம் பத்மாசனம் (தாமரை இருக்கை) ஆகும்.

பங்கயம் என்று குறிப்பிடும் பத்மாசனம், தியானம் செய்வதற்குச் சிந்த ஆசனமாகும். காலை நீட்டி உட்கார்ந்து வலது காலை மடக்கி பாதத்தை இடது தொடையின் மீதும், இடது காலை மடக்கிப் பாதத்தை வலது தொடையின் மீது வைத்து இரண்டு கைகளையும் சின்முத்திரையில் வைத்து, கால் முட்டி மேல் கைகளின் வைத்து பார்வையை நேராக வைக்க வேண்டும். இந்த ஆசனத்தில் இருந்தாலே தியானம் லகுவாக வரும். முதுகு வலி மாறும், கவன சக்தி வளரும்.

கோமுக ஆசனம்

காலை நீட்டி உட்கார்ந்து கொண்டு வலது காலை மடக்கி பாதம் குதத்தின் பக்கம் வைக்க வேண்டும். அடுத்த காலை மடக்கி இடுப்பின் பக்கத்தில் வைக்க வேண்டும். வலது கையை முதுகுப் பக்கமாக மடக்கி வைக்க வேண்டும்.

இடது கையை மடக்கித் தலைக்குப் பின்னால் கொண்டு வந்து வலது கை விரலை இடது கை விரலால் பிடிக்க வேண்டும்.

இந்த ஆசனம் மனம் ஒருநிலைப்பட் மிகவும் உதவும்.

வீராசனம்

• காலை நீட்டி உட்கார்ந்து கொண்டு இரண்டு கால் களையும் அகல வைக்க வேண்டும். வலது கை விரல்களால் வலது கால் விரலைப் பிடிக்க வேண்டும். இடது கையை இடுப்பினைப் பிடித்தபடி வைக்க வேண்டும். பின் காலை மாற்றி வைக்க வேண்டும். இதனால் வீர உணர்வு ஏற்படும்.

பத்திராசனம்

இரண்டு கால்களையும் முட்டில் நின்றவண்ணம் அப்படியே பின்னால் கால்களின் மீது உட்கார்ந்து கொண்டு கைகளை முன்பக்கமாகக் கட்டியபடி உட்கார வேண்டும்.

கேசரி ஆசனம்

கேசரி ஆசனம் என்றும் கேசரி முத்திரை என்றும் இரண்டு உண்டு. கேசரி ஆசனம் என்பது சிங்க ஆசனம். கால் முட்டி போட்டு கைகளையும் தரையில் ஊன்றி தலையை நன்றாக உயர்த்தி சிங்கம் போல் சப்தம் எழுப்பியவண்ணம் தலையைத் தாழ்த்த வேண்டும். இதனைப் பலமுறை செய்ய வேண்டும். இது தொண்டை, குரல் வளை ஆகியவற்றுக்கும் வயிற்றுக்கும் சிறந்த பயிற்சியாக அமையும்.

சுகாசனம்

உட்கார்ந்து கொண்டு இரண்டு கால்களையும் மடக்கி ஒவ்வொருவரின் வசதிக் கேற்ப சுகமான நிலையில் இருப்பது சுகாசனமாகும்.

ஆன்மிகப் பயிற்சியாளன் உடலை நன்றாக வைத்திருக்க வேண்டும். உடல் நன்றாக இருந்தால்தான் அவன்

தொடர்ந்துவெற்றிகரமாக ஆன்மிகப் பயிற்சிகளில் முன்னேற முடியும். ஆகவே யோகிகள் உடலை நன்றாகப் பேணி பாதுகாக்க வேண்டும். இதனைத் திருமூலர்,

உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே.

திருமந்திரம்-724

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் நிருந்தேன்
உடம்பினுக் குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று
உடம்பினை யான் இருந்து ஓம்புகின்றேனே

திருமந்திரம்-725

என்று விளக்குகிறார்.

ஆன்மிகப் பயிற்சியாளர்கள் பயில நூற்றுக்கதிகமான ஆசனங்கள் உள்ளன என்று திருமூலர் கூறுகிறார். அதில் எல்லோராலும் பயில முடியும் என்ற நிலையிலுள்ள சில ஆசனங்களை நான் இங்கு கூறுகின்றேன்.

வஜ்ராசனம்

பத்மாசனம் செய்ய வராது என்ற நிலையில் உள்ளவர்கள் வஜ்ராசனம் பயிலலாம். முழங்காலில் நின்றுகொண்டு அப்படியே பின்பக்கமாக உட்கார்ந்து கொள்வது வஜ்ராசனம்.

உத்தப்பாசாசனம்

மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறே காலை மெதுவாக 45 டிகிரியில் சாய்வாகத் தூக்கிப் பிடிக்க வேண்டும். மூச்சை மெதுவாக விட்டுக்கொண்டே காலை

மெதுவாக கீழே வைக்க வேண்டும். உடல் உள்ளுறுப்புகள் அனைத்திலும் விறைப்பை ஏற்படுத்தி சோம்பல் நீங்கிச் சுறுசுறுப்பு உண்டாகும்.

அர்த்த,காலாசனம்

மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு மூச்சை இழுத்தவண்ணம் காலை 90 டிகிரிக்குத் தூக்க வேண்டும். சிறிது நேரம் அவ்வாறே நின்றபின் மூச்சை மெதுவாக வெளிவிட்டவாறே காலை மெதுவாகக் கீழே வைக்கவும். இந்த ஆசனத்தால் பெருங்குடல், குதம், சிறுநீரகம் ஆகியவைகளுக்குப் பயிற்சி கிடைக்கிறது.

விபரீதகரணி

மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு மூச்சை இழுத்தவண்ணம் கால்களை இடுப்புடன் சேர்த்துத் தூக்கி கைகளால் இடுப்பைப் பிடித்து அதே நிலையில் அசையாமல் நிற்க வேண்டும். சுமார் மூன்று நிமிடம் அவ்வாறு நின்றபின் மூச்சை மெதுவாக விட்டவாறு கீழே கால்களை வைக்க வேண்டும். குடல் வால் நோய் வராமல் தடுக்கலாம். நோய் வந்தவர்கள் ஆரம்ப நிலையில் இந்த ஆசனத்தைச் செய்தால் நோயைக் குணப்படுத்தலாம்.

சக்கர தியானத்தில் ஈடுபடுபவர்கள் இந்த ஆசனத்தில் நின்றபடியே சுவாதிட்டானச் சக்கரத்தைத் தியானிக்கலாம்.

சர்வாங்க ஆசனம்

மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு கால்களைத் தூக்கியபின் கைகளால் முதுகினைத் தாங்கியவண்ணம், தோள்களில் உடல் சுமையைத் தாங்கியபடி நிற்க வேண்டும். இந்த ஆசனத்தால் தைராய்டு சுரப்பி நன்றாகச் செயல்படும்.

மல்சிய ஆசனம்

பத்மாசனத்தில் இருந்தபடி பின்பக்கமாக வளைந்து உச்சித்தலை தரையில் தொடுமாறு நிற்கவேண்டும். மூச்சை நன்றாக இழுத்துவிடவேண்டும். சர்வாங்க ஆசனத்தில் எவ்வளவு நேரம் நிற்கிறோமோ அதில் மூன்றில் ஒரு பங்கு நேரம் மல்சிய ஆசனத்தில் நிற்க வேண்டும். இந்த ஆசனம் செய்வதால் மார்பகம் நன்றாக விரிந்து நுரையீரல் கொள்ள எவு அதிகமாகும். தலைக்கு நன்றாக இரத்தவோட்டம் ஏற்படும்.

புணங்க ஆசனம்

தரையில் குப்புறப் படுத்துக்கொண்டு, கைகளை நெஞ்சின் பக்கவாட்டில் வைத்துக்கொண்டு, மூச்சை மெதுவாக இழுத்துக் கொண்டே தலையை மெதுவாகத் தூக்கி பாம்பு படம் எடுப்பதைப் போன்று உயர்த்தி மேலே பார்க்க வேண்டும். இதனால் முதுகுத் தண்டிற்குச் சிறந்த பயிற்சி கிடைக்கும். வாயுத் தொல்லையிலிருந்தும் விடுபடலாம்.

தனுர் ஆசனம்

குப்புறப் படுத்துக்கொண்டு தலையைத் தூக்கி கால்களை மடக்கி கைகளால் கால்களைப் பிடிக்க வேண்டும். வில் போன்று உடலை வளைத்து சில வினாடிகள் அந்த நிலையிலேயே நிற்க வேண்டும். பின் கைகளை எடுத்துக் கொண்டு மெதுவாகக் கால்களையும் தரையையும் கீழே வைக்க வேண்டும். இந்த ஆசனம் செய்வதால் ஆண்மை பெருகும், வாயுத்தொல்லை அகலும்.

சபை ஆசனம்

குப்புறப் படுத்துக்கொண்டு இரண்டு கைகளையும் தரையில் பதித்துக்கொண்டு மூச்சை இழுத்தவண்ணம்

இரண்டு கால்களையும் மேலே தூக்க வேண்டும். நாடிதரையில் பதிய வைக்க வேண்டும். மூச்சை மெதுவாக வெளியே விட்டவாறு மெதுவாகக் கால்களைக் கீழே வைக்க வேண்டும். இந்த ஆசனம் செய்வதால் இதயம் வலு பெறும், முகப்பொலிவு ஏற்படும்.

பச்சிமோத்தான ஆசனம்

கால்களை நீட்டியபடி உட்கார வேண்டும். மூச்சை இழுத்துக் கொண்டே கைகளை மேலே தூக்க வேண்டும். பின் மூச்சை வெளியே விட்டுக்கொண்டே குனிந்து கால் விரல்களைக் கைகளால் பிடிக்க வேண்டும். தலையால் கால் முட்டிகளைத் தொட வேண்டும். சில வினாடிகள் இவ்வாறு இருந்து கொண்டு பழைய நிலைக்குத் திரும்ப வேண்டும். இவ்வாறு இரண்டு மூன்று தடவைகள் செய்ய வேண்டும். இதனால் உடல் உள்ளுறுப்புகள் வலுவடையும். பெண்களுக்கு மாதவிடாய் பிரச்சினைகள் தீரும். கர்ப்பப்பை வலுப்பெறும்.

அர்த்த மல்சியேந்திர ஆசனம்

உட்கார்ந்து கொண்டு கால்களை நீட்ட வேண்டும். வலது காலை மடக்கி இடது காலின் பக்கவாட்டில் பாதத்தை ஊன்ற வேண்டும். இடது கையை வலது காலின் வெளிப்பக்கமாகக் கொண்டு வந்து வலது முழங்காலைப் பிடிக்க வேண்டும். இடது கையைப் பின்பக்கமாக மடக்கிக்கொண்டு தலையைப் பின்பக்கம் திருப்பிப் பார்க்க வேண்டும். சிறிது நேரம் கழித்து காலை மாற்றிச் செய்ய வேண்டும். இந்த ஆசனத்தால் முதுகுத் தண்டிற்கு நல்ல பயிற்சி கிடைக்கிறது. முதுகு வலி இருந்தால் வலி நீங்கும்.

திரிகோண ஆசனம்

கால்களை அகல வைத்து நிற்க வேண்டும். குனிந்து வலது கையை இடது கால் பக்கம் வைக்க வேண்டும். இடது

கையை மேலே தூக்கி தலையைத் திருப்பி கையைப் பார்க்க வேண்டும். குனியும் போது மூச்சை விடவேண்டும். நிமிரும் போது மூச்சை இழுக்க வேண்டும். மேலே எழும்பி கையை மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.

உத்தித பத்மாசனம்

பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு கைகளைத் தரையில் ஊன்றிக் கொண்டு தரையிலிருந்து உடலைத் தூக்கி அசையாமல் நிற்க வேண்டும். இதனால் கைகளுக்குப் பலம் கிடைக்கும். மனம் ஒருநிலைப்படும்.

காகாசனம்

இரண்டு கைகளையும் தரையில் ஊன்றி கால் முட்டிகளை கை முட்டிகளின் மீது தொடும்படி வைத்துவிட்டுக் கவனமாக கால் பாதங்களைத் தூக்கிப் பின்புறமாக நீட்ட வேண்டும். பார்வை நேராக இருக்க வேண்டும்.

மயூர் ஆசனம்

இரண்டு கைகளையும் தரையில் ஊன்றிவிட்டுத் தலையையும் கால்களையும் மேலே தூக்கி அசையாமல் நிற்க வேண்டும். வயிற்றுத் தசைகளுக்கும் உள்ளுறுப்புகளுக்கும் சிறந்த பயிற்சி கிடைக்கும்.

ஆசனம் பயிலுபவர்கள் மல்லாந்து படுத்தபடி, குப்புறப்படுத்தபடி, உட்கார்ந்தபடி, நின்றபடி, கைகளை ஊன்றி உடலைத் தூக்கியபடி என்ற ஐந்து நிலைகளிலும் ஆசனம் பயில வேண்டும். இதனாலே முழுமையாகப் பலன் கிடைக்கும்.

9. பிராணாயாமம்

ஆசனம் பயிற்சியான பின் அவ்வாசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டு பயில வேண்டியது பிராணாயாமம். பிராணன் + யாமம். யாமம் என்றால் கட்டுப்படுத்துதல் என்று பொருள். பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துதல் எனப் பொருள். இங்கே கட்டுப்படுத்துவது என்பது அடக்குவது என்று பொருளாகாது. முறைப்படுத்துவது என்று பொருளாகும். மூச்சுப் பயிற்சி வழியாக உடலில் செயல்படும் பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துதல் பிராணாயாமம் எனப்படும். முக்கியமாக ஐந்து பிராணன்களும் அதற்குத் துணையான ஐந்து பிராணன்களும் சேர்ந்து பிராணன்கள் பத்து ஆகும். பிராணன், அபானன், உதானன், வியானன், சமானன் என்பது பஞ்ச பிராணன்களாகும். இவைகளுக்குத் துணையாக கூர்மன், கிருகரன், தேவதத்தன், நாகன், தனஞ்சயன் என ஐந்து பிராணன்களாகும். தனஞ்சயன் மற்ற ஒன்பது பிராணன்களிலும் கலந்து நிற்கும். மரண காலத்தில் உயிர் பிரியும் போது தனஞ்சயன் மற்ற பிராணன்களிலிருந்து வெளிப்படும். தனஞ்சயன் மற்ற பிராணன்களிலிருந்து பிரியாமல் இருந்தால் மனிதன் அதிக காலம் வாழலாம்.

பிராணாயாமம் செய்யும் யோகிகள் தனஞ்சயனை மற்ற பிராணன்களிலிருந்துப் பிரியாமல் தடுத்து அதிக காலம் வாழ்ந்தனர்.

பிராணன்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு செயலைச் செய்கின்றன.

பிராண வாயு உள்ளும் புறமும் சென்று வரும் இயல்பினை உடையது. உள்ளே செல்வது பூரகம். வெளியே விடுவது ரேசகம். தங்கியிருப்பது கும்பகமாகும். 16 மாத்திரை அளவு பூரகம் செய்து நான்கு மடங்கு நேரம் (64 மாத்திரை)

கும்பகம் செய்து, பூரகம் செய்த நேரத்திற்கு இரண்டு மடங்கு (32 மாத்திரை) நேரம் ரேசகம் செய்தல் வேண்டும்.

மனமே மனிதனின் இயக்கங்களுக்கும் காரணம் ஆகும். அந்த மனதை இயக்குவது பிராணன். எனவே மனதை அடக்கினால் பிராணன் அடங்கும். மனம் அடங்கும். பிராணன் மனத்தோடு பொருந்தி அடங்கி இருக்க பிறப்பு, இறப்பு இல்லை.

அகத்தவப் பயிற்சியால் பிராணனை வாங்கி உந்திக்கண் அடக்கி வயப்படுத்தினால் இயற்கையாக உடலில் ஏற்படும் முதுமை புறத்தே காணப்பட்டாலும் உள்ளே முதுமைப் பண்பு ஒரு சிறிதும் காணப்பட மாட்டாது. இளமைப் பண்பு கிளர்ந்து எழுந்து கொழுந்து விடும். இதனையே 'பளிங் கொத்துக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்' என்றார் திருமூலர். உயிர்க்காற்றினை மூச்சுப்பயிற்சி முறைப்படி தடுத்து உள் நிறுத்த வல்லவரின் உடல் பொன்னாகும். அதாவது உடல் சிவக்கும். உரோமம் கருக்கும் என்கிறார் திருமூலர். காற்றைப் பிடிக்கின் கூற்றைப் பிடிக்கலாம். உடலுக்கு அழிவில்லை எனப் பிராணாயாமத்தின் முக்கியத்துவத்தைக் குறிக்கின்றார் திருமூலர் பெருமான்.

பிராண வாயுவின் ஓட்டத்தைச் சரம் என்று கூறுவர். வாரத்தின் எந்தெந்த நாட்களில் எந்தெந்த நாசிகளின் வழியே பிராண வாயு ஓடவேண்டும், சரவோட்டம் நடைபெறும் என்பதையும் திருமூலர் வாரசரம் பகுதியில் விளக்குகின்றார்.

வெள்ளி, திங்கள், புதன் ஆகிய கிழமைகளில் இடது நாசியின் வழியாகவும், சனி, ஞாயிறு, செவ்வாய், ஆகிய கிழமைகளில் வலது நாசியின் வழியாகவும் பிராண வாயு ஓடுதல் வேண்டும். வளர்பிறை வியாழக்கிழமை இடகலை நாடி வழியாகவும், தேய்பிறை வியாழக்கிழமை பிங்கலை

நாடி வழியாகவும் பிராணன் இயங்க வேண்டும். வெள்ளி, திங்கள், புதன் ஆகிய நாட்களில் இடகலை நாசியின் வழியாகப் பிராணன் இயங்கினால் உடலுக்கு அழிவு ஏற்படாது. இதை விடுத்து பிராணவாயு வலம் இடம் மாறிச் செல்லுமானால் உயிருக்கு இடர் வரும். இறப்பு நெருங்கும்.

தச வாயுக்கள்

பிராணன்: மஞ்சள் நிறமானது. அனாகதச் சக்கரத் துடன் தொடர்பு கொண்டு செயல்படுகிறது. மார்புப் பகுதியில் செயல்படுகிறது. முக்கியமாக மூச்சு சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இதன் உப பிராணன்தான் 'நாகன்' எனப்படுகிறது. இது விக்கலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

அபானன்: ஆரஞ்சு நிறத்தில் இருக்கும். இது மூலாதாரத்தை மையமாகக் கொண்டு செயல்படுகிறது. மூலத்தைச் செயல்பட வைக்கிறது. மலம், மூத்திரம் வெளியேறுவதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

சமானன்: பச்சை நிறமானது. மணிபூரகத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு செயல்படுகிறது. நாபியில் செயல்படுகிறது. ஜீரணத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இதனுடைய உப பிராணன் 'கூர்மன்' எனப்படுகிறது. இது கண்களைத் திறக்க உதவுகிறது.

உதானன்: ஊதா நிறமானது. தொண்டையில் விசுத்திச் சக்கரத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு செயல்படுகிறது. மரணத்தின் போது பூத உடலையும், சூக்கும சரீரத்தையும் பிரிக்கிறது. இதன் உப பிராணன் 'கிருகரன்' எனப்படும். இது பசியையும் தாகத்தையும் தூண்டுகிறது.

வியானன்: ரோஜா நிறமானது. இது சுவாதிஸ் டானத்தை ஆதாரமாகக் கொண்டு உடல் முழுவதுமாகப் பரவி நின்று செயல்படும். இது இரத்த ஓட்டத்தைச்

சீராக்குகிறது. இதனுடைய உப பிராணன்கள் 'தேவதத்தன்' மற்றும் 'தனஞ்சயன்'. தேவதத்தன் கொட்டாவி விட உதவுகிறது.

தனஞ்சயன்: மற்ற ஒன்பது பிராணன்களிலும் விரவி நின்று செயல்படுகிறது. உயிர் பிரியும்போது மற்ற ஒன்பது பிராணன்களிலிருந்து பிரிந்து உடலை விட்டு இறுதியாக நீங்கும். தனஞ்சயன் உடலை விட்டு நீங்கிய பிறகே உடல் கெடத் தொடங்கும். சுவாமி அரவிந்தர் சமாதியாகி 48 மணி நேரம் வரை உடல் வெப்பத்துடன் இருந்தது. அதற்குப் பின்தான் உடல் குளிர்ந்தது. இதற்குக் காரணம் யோகியின் மரணத்திற்குப் பின்னும் 48 மணி நேரம் தனஞ்சயன் உடலைப் பிரியாதிருப்பதே.

பிராணாயாமப் பயிற்சியினால் ஏற்படும் நன்மைகள்

உலகில் உள்ள மாந்தர்கள் அனைவரும் முழுமையாகச் சுவாசிப்பதில்லை. ஒவ்வொருவரின் நுரையீரலின் சக்தியை விடக் குறைவாகவே சுவாசிக்கிறார்கள். இதனால் நுரையீரல் நாளடைவில் சிறுத்துப் போகின்றன. பிராணாயாமம் செய்வதால் நுரையீரல் மீண்டும் அதன்முழு வலிமையையும் அடைந்து பெரிதாகிறது.

பிராணாயாமம் செய்வதால் அதிக ஆக்சிஜன் உள்ளிழுக்கப்படுகிறது. உடலில் ஒவ்வொரு செல்லிற்கும் ஆக்சிஜன் செல்வதால் உடல் உறுப்புகள் சுறுசுறுப்படைந்து நன்றாகச் செயல்படும். இதனைத் திருமூலர்,

புள்ளினும்மிக்கப் புரவியை மேற்கொண்டால்
கள்ளுண்ண வேண்டாம் தானே களிதரும்
துள்ளிநடப்பிக்குஞ் சோம்பு தவிர்ப்பிக்கும்
உள்ளது சொன்னோம் உணர்வுடை யோருக்கே.

திருமந்திரம்-566

ஆக்சிஜன் அதிகமாக உள்ளிழுக்கப்படுவதாலும் பத்து பிராணன்களும் சிறப்பாகச் செயல்படுவதாலும் உடம்பில் நல்ல மாற்றம் உண்டாகும். இளமை திரும்பும். இதனைத் திருமூலர்,

புறப்பட்டுப் புக்குத் திரிகின்ற வாயுவை
நெறிப்பட வுள்ளே நினைவ மாக்கில்
உறுப்புச் சிவக்கும் உரோமங் கறுக்கும்
புறப்பட்டுப் போகான் புரிசடை யோனே.

திருமந்திரம்-575

பிராணாயாமம் செய்வதால் வாழ்க்கை சிறந்து வாழ்நாள் அதிகரிக்கும். மனிதன் தினமும் 21,600 முறை சுவாசித்தால் மனிதன் 120 வருடங்கள் வரை வாழலாம். ஆனால் சாதாரண மனிதர்கள் முப்பதாயிரம் தடவைக்குமேல் சுவாசிக்கிறார்கள். சாதாரண அளவுக்கு அதிகமாக சுவாசித்தால் வாழ்நாள் சுருங்கும். பிராணாயாமம் செய்வதால் சுவாசம் செய்யும் முறையில் மாற்றம் அடைந்து மூச்சு ஆழமாகவும், அழுத்தமாகவும் செல்லும். இதனால் சுவாசிக்கும் எண்ணம் படிப்படியாகக் குறைந்து 21,600 வரை வரும். இதனால் வாழ்நாள் அதிகரிக்கும்.

உயிரினங்களிலேயே அதிக நாள் வாழ்வது கடலாமை. கடலில் வாழும் இந்த ஆமை சுமார் 500 வருடங்கள் வரை வாழ்கிறது. இதற்குக் காரணம் அது மெதுவாக சுவாசிப்பதே ஆகும்.

குறுகிய வாழ்நாள் வாழும் மிருகங்களைப் பார்த்தால் அவை மிகவும் அதிகமாகவும் வேகமாகவும் சுவாசிப்பதைக் காணலாம்.

பிராணாயாமத்தால் வாழ்நாள் அதிகரிக்கும் என்பதைத் திருமூலர்,

ஏற்றி யிறக்கி இருகாலும் பூரிக்கும்
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாரில்லை
காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறி வாளர்க்குக்
கூற்றை யுதைக்கும் குறியது வாமே.

திருமந்திரம்-571

பிராணாயாமம் செய்வதனால் இளமை உண்டாகும்
என்பதைத் திருமூலர்,

வளியினை வாங்கி வயத்தில் அடக்கில்
பளியங் கொத்தக் காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சாம்
தெளியக் குருவின் திருவருள் பெற்றால்
வளியினும் வேட்டு அளியனு மாமே.

திருமந்திரம்-569

பிராணாயாமப் பயிற்சி செய்பவன் காற்றை இழுத்துத்
தன்வசப்படுத்தி அடக்கியிருந்தால் உடல் பளிங்கைப் போல்
மாசு இல்லாது தூய்மையுடையதாய் முதுமை அடைந்தாலும்
இளமைத்தோற்றம் உண்டாகும். இதனைத் தெளியக்
குருவின் அருளையும் பெற்று விட்டால் அவன் உடம்பானது
காற்றையும்விட மேன்மை உடையதாகும். அவன் எங்கும்
செல்லும் ஆற்றலைப் பெற்று மேன்மையடைவான்.

பிராணாயாமத்தில் கும்பகம் செய்வதால் அருள்
உண்டாகும் என்பதைத் திருமூலர்,

மேல்கீழ் நடுப்பக்க மிக்ருறப் பூரித்துப்
பாலாம் இரேசகத்தால் உட்பதிவித்து
மாலாகி உந்தியுள் கும்பித்து வாங்கவே
ஆலாலம் உண்டான் அருள் பெறலாமே.

திருமந்திரம்-572

பிராணாயாமம் செய்பவனுக்குப் பிறவி நீங்கும்.

பிராணன் மனத்தொடும் பேராது அடங்கிப்
 பிராணன் இருக்கின் பிறப்புஇறப்பு இல்லை
 பிராணன் மடைமாறிப் பேச்சு அறிவித்துப்
 பிராணன் நடைபேறு பெற்று உண்டீர் நீரே

திருமந்திரம்-567

உலகை எண்ணாதவனுக்குப் பிராணனும் மனமும்
 அடங்கி ஒடுங்கின் பிறப்பு இறப்பு இல்லை. சீவன் தனி
 வியக்தியில் வைகரி வாக்குத் தோன்றிப் பிராணனும்
 நிலைதடுமாறி பிராணன் ஒடுங்காத போது பிறப்பு இறப்பில்
 உழல்வர்.

பிராணாயாமம் செய்வதால் காலனை வெல்லலாம்
 என்று திருமூலர்,

இட்ட தவ்வீடு இளகாது இரேசித்துப்
 புட்டிப் படத்தச நாடியும் பூரித்து
 கொட்டிப் பிராணன் அபானமும் கும்பித்து
 நடட்டம் இருக்க நமன் இல்லை தானே.

திருமந்திரம்-574

இவ்வுடல் தளர்ச்சியடையாமல் இரேசகம் செய்து பத்து
 நாடிகளும் விம்மும்படி காற்றை உள்ளே இழுத்து நிரப்பிப்
 பிராணன், அபானன் சேரப்பெற்று நேராய் நிமிர்ந்திருக்க
 இயமனால் உண்டாகும் பயம் ஏற்படாது.

பிராணாயாமம் செய்வதால் திருவைந்தெழுத்தின்
 வடிவம் பெறலாம்.

கூடம் எடுத்துக் குடிபுக்க மங்கையர்
 ஒடுவர் மீளுவர் பன்னிரண்டு அங்குலம்
 நீடுவர் எண்விரல் கண்டிப்பர் நால்விரல்
 கூடிக் கொளின் கோல அஞ்செழுத்து ஆமே.

திருமந்திரம்-576

உடலை இடமாகக் கொண்ட பிராண சக்தி குழந்தையாக இருந்தபோது பன்னிரண்டு விரல் அளவு நீளம் சென்றும் புகுந்தும் இருந்தது. வயது முதிர்ந்த போது தொண்டைக்கு மேலே தலையில் செல்லும் நான்கு விரல் அளவைத் துண்டித்து விட்டு எட்டு விரல் அளவே செயல்படுகின்றது. மேலே தடைப்பட்ட நான்கு விரல் அளவையும் செய்து கொண்டால் பயிற்சியாளர் திருவைந்தெழுத்து வடிவத்தைப் பெறலாம்.

பிராணாயாமம் செய்வதால் துரிய புவியில் இருக்கலாம்.

பன்னிரண் டானைக்குப் பகலிர வுள்ளது
 பன்னிரண் டானையைப் பாகனறிகிலன்
 பன்னிரண் டானையைப் பாகன் அறிந்தபின்
 பன்னிரண் டானைக்குப் பகலிர வில்லையே.

திருமந்திரம்-577

பன்னிரண்டு விரல் அளவு செயற்படும் பிராணனான கதிரவனுக்குப் பகல் என்றும் இரவு என்றும் காலங்கள் உண்டு. முக்கிலிருந்து தொண்டை வழியாய் கீழ்நோக்கிப் பாய்வதால் தலையில் உள்ள ஆன்மா அறியவில்லை. கீழ்முகம் போகாமல் மேல்முகம் கொண்ட பிராணனை ஆன்மா அறிந்தால் பிராணன் என்ற கதிரவன் இரவு பகல் இல்லாமல் எப்போதும் ஒளி வீசும்.

பிராணாயாமம் செய்தால் மனக்குழப்பம் மற்றும் அச்சம் அகலும். சரிவர் சுவாசிக்காமல் இருந்தால் இரத்தத்தில் கார்பன்டை ஆக்ஸைடு அளவு அதிகரிக்கும். கார்பன்டை ஆக்ஸைடு இரத்தத்தில் கலந்து கார்பானிக் ஆஸிட்டாக மாறும். கார்பானிக் ஆஸிட் உடல் உறுப்புகளை வலுவிழக்கச் செய்யும். மனக்குழப்பத்தையும் அச்ச

உணர்வையும் ஏற்படுத்தும். பிராணாயாமம் செய்வதால் ஆக்சிஜன் இரத்தத்தில் அதிகமாகி மனக்குழப்பத்தையும் அச்சத்தையும் விலக்கும்.

பிராணாயாமப் பயிற்சியால் சுத்த சத்வமான சித்தத்தை மூடிய ரஜஸ், தமோ மறைப்புகள் நீங்குகின்றன.

சித்தம் சுத்த சத்துவத்தால் உண்டாகி இருப்பதால் ஒளி வடிவானது.

ரஜஸ், தமஸ் என்பவை பாப வடிவான கிலேசங்களாக அந்த ஒளியை மூடியிருக்கின்றன.

பிராணாயாமப் பயிற்சியினால் இந்த மறைவு நீங்க ஒளி வடிவான சித்தத்தின் காட்சி கிடைக்கிறது.

பிராணாயாமப் பயிற்சியில் சிலசமயம் ஒளி தெரிவதன் காரணம் இதுவே.

அறியாமை நீங்கி அறிவும் துக்கம் நீங்கி சுகமும் உண்டாகிறது.

பிராணாயாமம் செய்யும் முறை

1. கபாலபாதி: பத்மாசனத்தில் இருந்துகொண்டு மூச்சை வேகமாக வெளியே தொடர்ந்து விடும் பயிற்சியாகும். தொடர்ந்து 30 தடவை செய்து கொண்டு சிறிது ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். திரும்பவும் 30 தடவை வீதம் இரண்டு தடவை செய்ய வேண்டும். கபால பாதியினால் கபாலத்திற்கு நல்ல இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும். கண், மூக்கு, தொண்டை, காது பகுதிக்கும் நல்ல இரத்த ஓட்டம் கிடைக்கும்.

நுரையீரலுக்கு நல்ல பயிற்சி கிடைக்கிறது. நுரையீரலில் தங்கியிருக்கும் கார்பன்டை ஆக்ஸைடு முற்றிலுமாக வெளியேறி நுரையீரல் விரிவடைகிறது.

நெஞ்சப் பகுதியையும் வயிற்றுப் பகுதியையும் பிரிக்கும் உதரவிதானம் நன்றாக மேலும் கீழும் இறங்கி பயிற்சியடைகிறது. இதனால் ஜீரண சக்தி பெருகும்.

உடலிலுள்ள அனைத்து நரம்பு மண்டலத்திற்கும் பயிற்சி கிடைத்து மன இறுக்கத்தால் நரம்புகளில் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புகள் சீரடைகின்றன.

இரத்த ஓட்டம் உடல் முழுவதும் அதிகமாகும். இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் குருவின் உபதேசப்படிதான் இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு தனி மனிதனுக்கும் இஷ்ட சக்கரம் மாறும். குரு/ஆச்சார்யர் தனி மனிதனின் ஊழ்வினை நிலைகளை பகுத்து அறிந்து அதற்கு ஏற்றவாறு குரு இஷ்ட சக்கரத்தைக் குறிப்பிடுவர்.

நாடி சுத்திப் பிராணாயாமம்

மனிதன் தூங்கும் போது உடம்பில் உள்ள எல்லா உறுப்புகளும் ஓய்வு எடுத்தாலும் சிறுநீரகம், நுரையீரல் மற்றும் இதயம் ஓய்வெடுப்பதில்லை. அவை செயல்பட்டுக் கொண்டேதான் இருக்கும். இவை முழுமையாக ஓய்வெடுப்பதில்லை.

ஒரு சிறுநீரகம் ஓய்வெடுக்கும்போது அடுத்த சிறுநீரகம் வேலை செய்யும். அடுத்த சிறுநீரகம் ஓய்வெடுக்கும் போது மறு சிறுநீரகம் வேலை செய்யும். இரண்டு சிறுநீரகங்களும் மாறி மாறி சமநேரம் ஓய்வெடுக்கும்.

இதேபோன்று இதயம் சிறு சிறு பகுதியாக ஓய்வெடுக்கும்.

நுரையீரலின் வலது பக்கம் உள்ள பகுதி பாதி ஓய்வு மற்றும் பாதி வேலை செய்து கொண்டிருக்கும். சுமார் 30

நிமிடம் ஆனதும் வலதுபக்கம் உள்ள பகுதி முழுதாக வேலை செய்யும். இடது பக்கம் உள்ள பகுதி பாதி வேலை, பாதி ஓய்வு என்று செயல்படும்.

இரண்டு பகுதி நுரையீரல்கள் சமநேரம் ஓய்வெடுக்க வேண்டும். இதில் எது ஒன்று அதிக ஓய்வெடுத்தாலும் அது உடலின் ஒரு பக்கத்தையும் மனதையும் பாதிக்கும்.

சமனுப் பிராணாயாமம் இரண்டு நுரையீரல் பகுதிகளையும் சமமாக வேலை செய்ய உதவுகிறது.

அனலோமா விலோமா

இடது நாசி வழியாக 4 எண்ணும் அளவில் காற்றை உள்ளே இழுக்க வேண்டும். அதன்பின் காற்றை 16 எண்ணும் அளவிற்குப் பிடித்து வைக்க வேண்டும். பின் 8 எண்ணும் அளவில் சீராக மூச்சை வலது நாசி வழியாக வெளியே விடவேண்டும். திரும்ப வலது நாசி வழியாகக் காற்றை இழுத்துப் பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். இந்தப் பிராணாயாமம் செய்யும்போது காயத்ரி மந்திரத்தையும் உச்சரிக்கலாம்.

ஓம் பூர்புவஸூவ - மூச்சை ஒரு நாசி வழியாக இழுக்க வேண்டும்.

தத் சவிதுர்வரேண்யம் பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹீ - மூச்சைப் பிடிக்க வேண்டும்

தியோ யோந பிரசோதயாத் - மூச்சை சீராக வெளிவிட வேண்டும்.

பிராணாயாமம் செய்தால் சித்திகள் கிட்டும்.

மதிதனில் ஈராறாய் மன்னும் கலையின்
உதயம் அது நால் ஒழிய ஓர்எட்டுப்

பதியும் ஈராறு ஆண்டு பற்று அறப்பார்க்கில்
திதமான ஈராறு சித்திகள் ஆமே.

திருமந்திரம்-645

சந்திர நாடியான இடைகலையில் பன்னிரண்டு
அங்குலம் அளவாய் இழுக்கப் பெறும் மூச்சில், பிங்கலை
வழியாக வெளிப்படுதல் நான்கு அங்குல அளவு போக எட்டு
அங்குல அளவு உள்ளே தங்கும். இதைப் பன்னிரண்டு
ஆண்டுகள் உலகப் பற்றை விட்டுக் கவனித்து வரின்
உறுதியான எட்டு பெருஞ் சித்திகளை அடையலாம்.
(அஷ்டமா சித்திகள்)

வாயுக்கள் ஒத்து சமமாய் இருக்கவேண்டும்.

ஒத்த இவ்வொன்பது வாயுவும் ஒத்தன
ஒத்த இவ்வொன்பதின் மிக்க தனஞ்சயன்
ஒத்து இவ்வொன்பதில் ஒக்க இருந்திட
ஒத்த உடலும் உயிரும் இருந்தவே.

திருமந்திரம்-653

தமக்குள் மிகுதிப்படாமலும் குறையாமலும் ஒத்து
ஒன்பது வாயுக்களும் இயங்க வேண்டும். இந்த ஒன்பதே
இல்லாத பத்தாவதான தனஞ்சயன் என்ற காற்று ஒத்து
இயங்கும் தன்மையுடைய இந்த ஒன்பது காற்றிலும்
கூடியிருக்கவே உடலும் உயிரும் நீங்காது இருக்கும்.

பிராணாயாம் செய்வதால் ஏற்படும் பயன்

எட்டாகிய சித்தி யோரெட்டு யோகத்தால்
கிட்டாப் பிராணனே செய்தாற் கிடைத்திடும்
ஒட்டா நடுநாடி மூலத்தனல் பாணு
விட்டான் மதியுண்ணவும் வருமேலதே

திருமந்திரம்-669

அட்டாங்க யோகத்தால் அடக்கி ஆள முடியாத மூச்சுக் காற்றை அடக்கி ஆண்டால் எண் பெரும்சித்திகளையும் அடையலாம். மூலாதாரத்தில் உள்ள குண்டலினியானது சுழுமுனை நாடி வழியாகப் போய் அக்கினி மண்டலம், கதிரவன் மண்டலம் என்பனவற்றைக் கடந்தால் மேல் உள்ள சந்திர மண்டலத்தில் உள்ள அமுதத்தை உண்ணக் கூடும்.

எமன் இல்லை

கட்ட வல்லார்கள் கரந்து எங்கும்தான் ஆவர்
மட்டு அவிழ் தாமரை யுள்ளே மணம் செய்து
பொட்டு எழக் குத்திப் பொறி எழுத்தண்டு இட்டு
நட்டு அறிவார்க்கு நமன் இல்லை தானே.

திருமந்திரம்-711

உயிர்ப்பைக் கட்ட வல்லவர்கள் எங்கும் மறைந்து நின்று எங்கும் இருக்க வல்லவர்கள். தேன் மிக்கத் தாமரையாகிய சுவாதிட்டானம், மூலாதாரத்தில் சேர்க்கையை உண்டு பண்ணி, உச்சித் துளையில் மோதும்படி செய்து ஐம்பொறியறிவு நீங்கிச் சுழுமுனையிலே நின்று அங்கு நடம் புரியும் சிவனை அறிந்திருப்பவர்களுக்கு எமன் இல்லை.

தனஞ்சயன் நீங்கின் உயிர் நீங்கும்

தச வாயுக்களில் தனஞ்சயன் மற்ற ஒன்பது வாயுக்களுடன் கலந்து நிற்கும். இந்த வாயு மற்ற வாயுக்களிலிருந்து பிரிந்தால் உயிர் நீங்கி விடும்.

பல் ஊழி வாழ்ந்த யோகியர் பிராணாயாமப் பயிற்சியால் இந்தத் தனஞ்சயன் என்ற பிராணனை மற்ற பிராணன்களிலிருந்து பிரியாமல் காத்தனர். திருமூலர் மூவாயிரம் ஆண்டுகள் வாழ்ந்ததாகக் கூறுகின்றனர்.

அகத்திய முனிவரைப் பற்றிய செய்திகள் பல யுகங்களிலும் உள்ளது. பல காலத்தில் பல இடங்களில் இருந்ததாகக் கூறப்படுவது ஒரே அகத்தியர்தானா, இல்லை அகத்தியர், என்ற பெயரில் பலர் இருந்திருக்கலாமா என்ற சந்தேகம் எழும். ஆனால் இவர்கள் யோகியானதால் மரணமில்லாமல் பல யுகங்கள் வாழ்ந்திருக்க முடியும் என்பது புரியும்.

திருமூலர் தனஞ்சயனைப் பற்றிக் கூறும்போது,

இருக்கும் தனஞ்சயன் ஒன்பது காலில்
இருக்கும் இருநூற்று இருபத்து மூன்றாய்
இருக்கும் உடலில் இருந்தில் ஆகில்
இருக்கும் உடலது வீங்கி வெடித்ததே.

திருமந்திரம்-654

தனஞ்சயன் என்ற வாயு மற்ற வாயுக்கள் உள்ள நாடிகளிலும் பொருந்தியிருக்கும். அது இருநூற்று இருபத்து மூன்றாவது புவனமான 'அகந்தை' என்ற மண்டலத்தில் பொருந்தியிருக்கும். இந்த வாயு இல்லாது போனால் உடல் வீங்கி வெடித்து விடும்.

தனஞ்சயன் திரியால் உண்டாகும் நோய்கள்

விங்கும் கழலை சிரங்கொடு குட்டமும்
வீங்கும் வியாதிகள் சோகை பலவதாய்
வீங்கிய வாதமும் கூனும் முடமதாய்
வீங்கும் வியாதிகள் கண்ணில் மருவியே.

திருமந்திரம்-655

உடலில் வீங்கும் கட்டி, புண், குட்டம், வீக்க நோய்கள் ஆன சோகை, காலில் வாதம், கூன், முடம், கண்ணில் பொருந்தி வீங்கும் நோய்கள் என்னும் இவை தனஞ்சயன் மாற்றத்தால் ஏற்படுவன.

கூர்மன் வாயு திரிய உண்டாகும் நோய்

கண்ணில் வியாதி உரோகம் தனஞ்சயன்
கண்ணில் இவ்வாணிகள் காசம் அவன் அல்லன்
கண்ணினில் கூர்மன் கலந்திலன் ஆதலால்
கண்ணினில் சோதி கலந்ததும் இல்லையே.

திருமந்திரம்-656

ஆராய்ந்து பார்த்தால் தனஞ்சயன் என்ற வாயு திரியின் நோய் உண்டாகும். கண்களில் உண்டாகும் ஆணிகள் என்ற பூக்கள், காசம் என்ற நோய் தனஞ்சயன் திரிபால் ஏற்படுவன அல்ல. கண்ணில் 'கூர்மன்' என்ற வாயு பொருந்தா விட்டால் கண் நோய் உண்டாகும். ஒளியும் இல்லை.

தனஞ்சயன் மற்றும் கூர்மன் சரியாக அமைந்து வேலை செய்யாவிட்டால் என்ன என்ன நோய்கள் வரும் என்பன வற்றைத் திருமூலர் விளக்குகிறார். பதஞ்சலி யோகத்தில் இத்தகைய தகவல் இல்லை என்பதை நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

நாடிகளின் இயல்பு

காலோடு உயிரும் கலக்கும் வகை சொல்லின்
கால் அது அக்கொடி நாயகி தன்னுடன்
கால் அது ஐஞ்ஞாற்று ஒருபத்து மூன்றையும்
கால் அது வேண்டிக் கொண்ட இவ்வாறே.

திருமந்திரம்-694

சுழுமுனை நாடியில் எவ்வாறு கலந்துள்ளது என்பதைக் கூறின், சுழுமுனையில் மின் ஒளியைப்போன்று விளங்கும் பராசக்தியின் ஒளி உடனாய் நிற்கும். சுழுமுனையில் தொடர்புள்ள ஐந்நூற்றுப் பதின்மூன்றையும் உயிர் கலந்திருக்கும் இயல்பு இதுவாகும்.

பிராணன். அபானன் இவை ஒத்து இயங்கின் ஆயுள் பெருகும்.

ஏய் இருநாளும் இயல்பு உற ஓடிடில்
பாய் இருநாளும் பகை அற நின்றிடும்
தேய்வு உற மூன்றும் திகழவே நின்றிடில்
ஆயுரு ஆறு என்று அளக்கலும் ஆமே.

திருமந்திரம்-778

முன்பு சொன்னவண்ணம் இருநாள்களிலும் சுழுமுனையில் மூச்சு இயக்கங்களைக் கீழ்நோக்குடைய அபானனும் வியாபகமான திங்களும் சீவனுக்குப் பகையாக இல்லாமல் உதவுவான். இங்ஙனம் கீழ்நோக்கும் சக்தியைக் குறைத்து மூன்று நாள்கள் நிலைபெறின் வாழ்நாள் நீடிக்கும் என்பதைக் கூறவும் வேண்டுமோ?

சுழுமுனையில் நிற்பதால் ஏற்படும் பயன்

அளக்கும் வகை நாலும் அவ்வழியே ஓடில்
விளக்கும் ஒரு நாலும் மெய்ப்பட நிற்கும்
துளக்கும் வகை ஐந்தும் தூய்நெறி ஓடில்
களக்கம் அறமூன்றில் காணலும் ஆமே.

திருமந்திரம்-779

இவ்வாறு அளக்கும் வகையால் நான்கு நாள்கள் சுழுமுனையின் வழியே மூச்சு இயங்கினால் சிவம், சத்தி, விந்து, நாதம் என்ற நான்கையும் காணலாம். விளக்கமான முறையில் ஐந்து நாட்கள் தூய்மையான இந்த வழியில் இயங்கினால் களங்கம் இல்லாமல் சிவம், சத்தி, ஆன்மா என்னும் மூன்றையும் காணலாம்.

சீதளி: இந்தப் பிராணாயாமம் உடலைக் குளிரச் செய்கிறது. நாக்கை மடித்து வைத்துக்கொண்டு நாக்கின்

அடிப்பாகத்திலுள்ள இரத்தக்குழாயில் காற்றை மோதும் படிக் காற்றை உள்ளே இழுக்க வேண்டும். வாயை மூடிக் கொண்டு மெதுவாகக் காற்றை மூக்கு வழியாக வெளியே விடவேண்டும். இவ்வாறு 30 தடவை செய்ய வேண்டும். உடனே உடம்பு குளிர்வதைக் காணலாம். தேவைக்கேற்ற வாறு இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யலாம்.

கோடைக்காலத்தில் இதேமாதிரியானப் பயிற்சியை இயற்கையாகச் செய்து நாய்கள் உடலைக் குளிர வைக்கின்றன.

பிரம்மரி: காற்றை இழுத்துக்கொண்டு தேனீயின் சப்தம் போன்ற சப்தத்துடன் காற்றை வெளிவிடுவது பிரம்மரி பிராணாயாமம்.

10. பிரத்தியாகாரம்

மனதை உலக விஷயங்களிலிருந்து விடுதலை செய்து உள்ளிழுத்தல் பிரத்தியாகாரம் எனப்படும். இதனைத் திருமூலர்,

ஒருக்கால் உபாதியை ஒண்சோதி தன்னைப்
பிரித்துணர் வந்த உபாதிப் பிரிவைக்
கரைத்து உணர்வு உன்னல் கரைதல் உள்நோக்கல்
பிரத்தியாகாரப் பெருமையது ஆமே.

திருமந்திரம்-585

சுழுமுனையில் மலக் காரியமான இருளால் ஏற்படும் அவத்தையையும் புருவத்தினது நடுவில் விளங்கும் சோதியினின்றும் பிரிந்துள்ள நிலை வேறுபாட்டையும் ஒழித்து உணர்வுமயமாய் விளங்கும் என்று எண்ணி உருகி மனத்தை ஒருமைப்படுத்துதல் பிரத்தியாகாரம் என்ற பெருமையை உடையதாகும்.

இந்திரியங்கள் தத்தம் பொருள்களை விட்டு விலகி சித்தத்தின் இயற்கையைச் சாரும்போது பிரத்தியாகாரம் ஆகிறது.

இந்திரியங்கள் வசப்பட்ட நிலையில் இந்திரியங்களோடு மனத்தை விருப்பப்படி சேர்க் :வும் பிரிக்கவும் வல்லவராவோம்.

பிரத்தியாகாரத்தை ஹடயோகம், லயயோகம், இலம்பிகா யோகம், மந்திரயோகம், இராஜயோகம், சிவயோகம் என்பர்.

பிரத்தியாகாரத்தின் மகிமையைத் திருமூலர்,
கண்டுகண்டு உள்ளே கருத்துற வாங்கிடின
கொண்டுகொண்டு உள்ளே குணம்பல காணலாம்
பண்டுஉகந்து எங்கும் பழமறைத் தேடியை
இன்றுகண்டு இங்கே இருக்கலும் ஆமே.

திருமந்திரம்-578

வெளியே செல்லும்*இயல்புடைய மனத்தை உள்ளே பொருந்தும்படிச் செய்து விட்டால் அக்காட்சியால் சிறிது சிறிதாய் இருள் நீங்கி ஒளி பெறலாம். முன்பு விரும்பி எங்கும் பழைய மறைகளால் தேடப் பெற்ற பரம்பொருளை எடுத்த உடலின் உள்ளே கண்டு மகிழ்ந்து இருக்க முடியும்.

மனத்தை மந்திரத்தால் உள்ளிழுத்துப் பழக வேண்டும். இதனைத் திருமூலர்,

நாபிக்குக் கீழே பன்னிரண்டு அங்குலம்
தாபிக்கு மந்திரம் தன்னை அறிகிலர்
தாபிக்கு மந்திரம் தன்னை அறிந்தபின்
கூவிக்கொண்டு ஈசன் குடியிருந்தானே.

திருமந்திரம்-579

கொப்பூழுக்குக் கீழே பன்னிரண்டு அங்குலத்தில்
மூலாதாரத்தில் உள்ளது குண்டலினி. அதனை மேலே
எழுப்பும் மந்திரத்தை யாரும் அறிகிலர். அந்த மந்திரத்தை
அறிந்தபின் சிவன் நாதமாய் தலையில் விளங்குவான்.

இதயத்தில் இறைவனைத் தியானிக்க வேண்டும்.

நாசிக்கு அதோமுகம் பன்னிரண்டு அங்குலம்
நீ சித்தம் வைத்து நினைவும் வல்லையேல்
மாசித்தி மாயோகம் வந்து தலைப்பெய்தும்
தேகத்துக்கு என்றும் சிதைவு இல்லையாகுமே.

திருமந்திரம்-581

நாசிக்குக் கீழ் பன்னிரண்டு அங்குலம் அளவில் இதயம்
உள்ளது. அந்த இதயத்தில் மனதை இழுத்து வைத்துச்
செஞ்சுடரை நினைப்பாயானால் எண்பெருஞ்சித்திகளும்
அரச யோகமும் வந்து சேரும். இத்தகைய தியானம்
எப்போதும் தீமை செய்யாது.

பிரத்தியாகாரப் பயிற்சியாளன் ஆனந்தப் பரவசம்
அடைவான்.

சோதி இரேகைச் சுடர் ஒளித் தோன்றிடின
கோதுஇல் பரானந்தம் என்றே குறிக்கொண்மின்
நேர்திகழ் கண்டத்தே நிலஒளி எய்தினால்
ஓதியதன் உடல் உன்மத்தம் ஆமே.

திருமந்திரம்-582

இரண்டு மின்னல் கொடி பின்னி ஓடுவது போல் ஒளி
தோன்றினால் குற்றம் இல்லாத மேலான ஆனந்தம்
உண்டாகும், நேர்மை விளங்கும். கழுத்துப் பகுதியில்
நிலவொளி தோன்றினால் பிரத்தியாகாரப் பயிற்சியாளன்
உடலில் ஆனந்தப்பரவசம் உண்டாகும்.

பிரத்தியாகாரப் பயிற்சியினால் காலத்தை வெல்லலாம்.

மூலத்துவாரத்தை முக்காரம் இட்டிரு
மேலைத்துவாரத்தின் மேல் மனம் வைத்திரு
வேல் ஒத்தகண்ணை வெளியில் விழித்திரு
காலத்தை வெல்லும் கருத்து இதுதானே.

திருமந்திரம்—583

மூலாதாரத்தை ஆகுஞ்சனம் என்ற முத்திரையால்
அடைத்துக் கொண்டிருக்கும் உச்சித் துளையின் மேல்
(பிரம்ம ரந்திரத்தின் மேல்) மனதைப் பதித்து வை.
வேலைப்போல் கூர்மையான கண்ணை வெளிப்பக்கம்
ஆக்ஞையில் உள்ள சோதியில் நிறுத்துதல் வேண்டும்.

எருவிடும் வாசற்கு இருவிரல் மேலே
கருவிடும் வாசற்கு இருவிரல் கீழே
உருஇடும் சோதியை உள்க வல்லார்க்குக்
கருஇடும் சோதி கலந்து நின்றானே.

திருமந்திரம்—584

மலம் கழிக்கும் வாயிலான குதத்துக்கு மேலே இரண்டு
விரல் மேலும் கருவுண்டாகும் வாயிலான கோசத்துக்கு
இரண்டு விரல் கீழே உள்ள இடத்தில் உருப்பெறும்
குண்டலியை நினைப்பவர்களுக்கு மகேசுவரன் பேரொளி
வடிவாய் கலந்து விளங்குவான்.

மனத்தை உள்ளொளியில் நிறுத்தினால்

அடையும் பலன்

புறப்பட்ட வாயுப் புகவிடா வண்ணம்
திறப்பட்டு நிச்சயம் சேர்ந்து உடன் நின்றால்
உறப்பட்டு நின்றது உள்ளமும் அங்கே
புறப்பட்டுப் போகான் பெருந்தகை யானே

திருமந்திரம்—586

வெளியே போன வாயுவை மீளவும் புக முடியாதபடி திறமையாக உள்ளொளியில் பொருந்தி நிற்பின் உள்ளம் வலிமையடையும். அப்போது பெருந் தகுதியுடைய இறைவனும் அவ்வொளியிலே நிலைபெற்றுப் புறப்பட்டு போகாதவனாய் திகழ்வான்.

பிரத்தியாகாரம் செய்வதால் இறவாத்தன்மை அடையலாம்.

குறிப்பினின் உள்ளே குவலயம் தோன்றும்
வெறுப்பு இருள்நீங்கில் விகிர்தனும் நிற்கும்
செறிப்பு உறு சிந்தையைச் சிக்கென்று நாடில்
அறிப்பு உறுகாட்சி அமரரும் ஆமே.

திருமந்திரம்—1794

பிரத்தியாகாரத்தில் உலகம் முழுவதுமே இருந்த நிலையிலிருந்தே அறியப்படும். வெறுக்கத்தக்க அறியாமை ஆகிய இருளை நீக்கி வேறுபாட்டைச் செய்யும் இறைவனை நாடுங்கள். சிவனை விரும்பும் சிந்தையில் உறுதியாய் இருந்தால் சிவஞானம் பொருந்திய தேவர் ஆவார்.

11. தாரணை

குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஒரு பொருளின் மீது முழு மனமும் அசைவற்று நிறுத்தப்பட்டால் அது தாரணையாகும். இதற்குத் திரேதகம் என்ற கண் பயிற்சி மிகவும் உதவும். பத்மாசனத்தில் இருந்து கொண்டு சுமார் 6 அடி தூரத்தில் உள்ள எரியும் மெழுகுவர்த்தியைக் கண்கொட்டாமல் கூர்ந்து கவனித்தல், மூக்கு நுனியைக் கூர்ந்து கவனித்தல், புருவ மத்தியில் கூர்ந்து கவனித்தல் திரேதகம் ஆகும்.

நிற்கும் போதும் நடக்கும் போதும் படுக்கும் போதும் எதைக் கண்டாலும் இஷ்ட - தெய்வத்தின் உருவம் எப்போதும்

தோன்றிக் கொண்டிருப்பது தாரணை நிலையாகும்.
இதனைத் திருமூலர்,

அரித்த உடலை ஐம்பூதத்தில் வைத்துப்
பொருத்த ஐம்பூதம் சத்தாதியிற் போந்து
தெரித்த மணாதி சத்தாதியிற் செல்லத்
தரித்தது தாரணை தற்பரத் தோடே.

திருமந்திரம்-597

ஐந்து பொறிகளால் அரிக்கப்பட்ட உடலை ஐம்பூதங்
களில் வைத்து, அப்பூதங்களில் சத்தம் முதலிய தன் மாத்திரை
களில் போகும்படியாய், மனம் முதலிய அந்தகரணங்கள்
நாதத்தில் ஒடுங்கி விளங்க ஆன்மா சிவத்துடன் பொருந்தி
யிருப்பதே தாரணையாகும்.

ஒலியுடன் கூடிய சோதியைத் தாரணையில் காணலாம்.
மலையார் சிரத்து இடைவான்நீர் அருவி
நிலையாரப் பாயும் நெடுநாடி ஊடுபோய்ச்
சிலை ஆர் பொதுவில் திருநடம் ஆடும்
தொலையாத ஆனந்தச் சோதி கண்டேனே.

திருமந்திரம்-589

மலை போன்ற நிலையில் வானகங்கை எப்போதும்
பாய்ந்து கொண்டிருக்கும் சுழுமுனை நாடியின் வழியாகப்
போய் பரநாத ஒலியுடைய சிற்சபையில் கூத்தாடும் அகலாத
ஆனந்தத்தை அளிக்கும் பேரொளியை நான் கண்டேன்.

தாரணைப் பயிற்சியால் இளமை உண்டாகும்.

தாரணையால் மனம் செயற்படாமல் நிற்கும்.

நிரம்பி ஈரைந்தில் ஐந்தவை போனால்
இரங்கி விழித்திருந்து என் செய்வை பேதாய்

வரம்பினைக் கோலி வழி செய்குவார்க்குக்
குரங்கினைக் கொட்டைப் பொதியலும் ஆமே.

திருமந்திரம்-595

புலன்களைத் துய்த்து நிரம்பிய ஞானேந்திரியம் ஐந்து,
கன்மேந்திரியம் ஐந்து ஆகிய பத்தில் ஞானேந் திரியங்கள்
நீங்கினால், அறிவற்றவனே நீ வருந்தி என்ன பயன்?
பொறிகளின் எல்லையைத் தாண்டி நிற்பவர்க்கு மனம் என்ற
குரங்கை உடலில் குறும்பு செய்யாமல் இருக்கச் செய்ய
முடியும்.

அதாவது பொறிகளின் எல்லையைத் தாண்டினால்
மனம் செயல்படாமல் நிற்கும்.

தாரணையில் எல்லாத் தத்துவங்களும் ஒடுங்கியிருக்கும்
இடத்தை அடையலாம்.

வாழ்வும் ஆம்பல காலும் மனத்திடைப்
போழ்கின்ற வாயும் புறப்படாப் பாய்ச்சுறில்
ஏழு சாலோகம் இரண்டுபெருவாய்தல்
பாழிபெரியது ஓர் பள்ளியறையிலே

திருமந்திரம்-594

மனத்தினின்றும் இறங்கிப் பிளந்து செல்கின்ற வாயுவை
வெளியே போகாதபடி நடுநாடியிலே செலுத்தினால் ஏழு
சாரளங்களையும் இரண்டு பெரிய வாயில்களையும்
கொண்ட தேவர் கோயிலில் பெரும் பள்ளியறையிலே
பலகாலம் வாழலாம்.

**மௌனமாய் தாரணையில் நிலைப்பதினால்
ஏற்படும் பலன்**

வாய்திறவாதார் மனத்தில் ஓர் மாடு உண்டு
வாய்திறப்பாரே வளியிட்டுப் பாய்ச்சுவர்

வாய்திறவாதார் மதியிட்டு மூட்டுவர்
கோய் திறவாவிடில் கோழையும் ஆமே.

திருமந்திரம்-593

மௌனமாய் இருப்பவரின் மன மண்டலத்தில் பிராணன்
எனப்படும் செல்வம் ஒன்று இருக்கின்றது. பேசிக்கொண்டே
இருப்பவர்கள் பிராண சக்தியை வெகுவாக இழப்பார்கள்.
மௌனத்தை மேற்கொண்டவர் பிராணனைச் செலுத்தி
சோதியைக் கண்டறிவர். அதிகம் பேசுபவர்கள் சகசிரதள
மாகிய செப்பைத் திறந்து பார்க்காத கோழைகளாவர்.

தாரணைப் பயிற்சியால் ஒளி பெற்றுப் பல்லாண்டு வாழ்
வழி உண்டு.

கடைவாசலைக் கட்டிக் காலை எழுப்பி
இடைவாசல் நோக்கி இனிது உள் இருத்தி
மடைவாயில் கொக்கு போல் வந்திருப்பார்க்கு
உடையாமல் ஊழி இருக்கலும் ஆமே.

திருமந்திரம்-591

மூலாதாரத்தை அடைந்து அங்கே உள்ள காம வாயுவை
மேலே செல்லும்படி செய்து மைய வழியான சுழுமுனையின்
மேல் மனத்தை இருத்தி, நீர் ஓடும் கால்வாயில் மீனை
எதிர்பார்த்திருக்கும் கொக்கைப் போல் நாட்டத்தை
விடாமல் இருப்பவர்க்கு உடலானது சிதையாமல் பல
ஆண்டு வரை இருக்கும்.

தாரணைப் பயிற்சியால் நிலைத்திராத உடலை
நிலைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

முன்னம் வந்தனர் எல்லாம் முடிந்தனர்
பின்னை வந்தவர்க்கு என்ன பிரமாணம்
முன்னுறு கோடி யறுகதி பேசிடில்
என்னமாயம் இடிகரை நிற்குமே.

திருமந்திரம்-596

முன்னமே வந்து பிறந்தவர்கள் எல்லாரும் இத்தாரணைப் பயிற்சியில்லாததால் அழிந்தனர். பின்னால் தோன்றுபவர்கள் அழிய மாட்டார்கள் என்பதற்கு என்ன ஆதாரம். அங்ஙனம் அழிகின்றவர் அடையும் நிலைகளைப் பேசினால் அவை யெல்லாம் அளவில்லாதவையாகும். இது என்ன மாயம்? ஆற்றில் இடிந்து கரையும் கரை போன்று நாளும் அழிகின்ற உடம்பு அழியாமல் இருக்குமோ?

தாரணை செய்து வேண்டியதை அடையலாம்

நின்றன தத்துவநாயகி தன்னுடன்
கண்டன பூதப் படையவை எல்லாம்
கொண்டவை ஓராண்டு கூட இருந்திடில்
விண்டது வேநல்ல பிராத்தியதாகுமே.

திருமந்திரம்-679

பராசக்தியுடன் தூலமாய் காணப்படும் பொருள்கள் யாவும் நுண்மையாய் ஒடுங்கி நின்றன. அத்தகைய நுண்மையான ஒளிப் பொருள்களைக் கண்டு ஓர் ஆண்டு தாரணை செய்தால் அத்தாரணையில் வெளிப்பட்ட சித்தியே வேண்டியவற்றை அடையச் செய்யும்.

சிவமாம் தன்மை உண்டாகும்

மெய்ப்பொருளாக விளைந்தது ஏதெனின்
நற்பொருளாகிய நல்ல வசித்துவம்
கைப்பொருளாகக் கலந்த உயிர்க்கு எல்லாம்
தற்பொருள் ஆகிய தன்மையன் ஆகுமே.

திருமந்திரம்-688

உண்மைப் பொருளாகத் தாரணை முதலியவற்றால் உண்டாவது ஏது என்றால், நல்லது என்று பாராட்டப்படும் கவர்ந்திடும் தன்மையாகும். தன் விருப்பப்படி நடக்கச்

செய்யும் உயிர் இனத்துக்கு எல்லாம் சிவமான தன்மையைப் பெறுவான்.

12. தியானம்

கீடைவிடாமல் நினைத்தவண்ணம் இருத்தல் தியானம். தியானம் இறைவனோடு ஒன்றுவதற்கு உதவுவது மட்டுமல்ல, சிறந்த ஆரோக்கியத்தோடு வாழ்வதற்கும் உதவுகிறது. மன அழுத்தத்தால் உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் அகலுகின்றன. மன ஆரோக்கியத்திற்கும் ஆனந்தத்திற்கும் இது வழிகோலுகிறது.

இதனால் இன்று தியானம் உலகில் எல்லாப் பகுதி களிலும் பரவியுள்ளது. பல நாடுகளும் தியானத்தின் மகிமையை உணர்ந்துள்ளனர். தியானத்தில் சிறந்து விளங்கும் இந்திய சன்னியாசிகளுக்கும், துறவிகளுக்கும் பல மேலை நாடுகளில் நல்ல வரவேற்பு உள்ளது.

தாரணையால் மனம் ஒரு பொருளில் நிலைக்கப்பட்ட பின் அனுஷ்டிக்கத்தக்கது தியானம். சமாதி சித்திக்கு ஏது வான தியானம் சகுணம், நிர்க்குணம் என இரு வகைப்படும்.

சகுணம்

சகுணமானது இதயக் கமலத்திலாவது, புருவ நடு விலாவது துவாத சாந்தத்திலாவது தனது இஷ்ட தேவதையின் மூர்த்தியைக் குருவினால் உபதேசிக்கப்பட்ட இலட்சணத் தோடு அந்நிய பாவமாகவேணும், அந்நிய பாவமாகவேணும் தியானித்தல், விராட்டு விசுவரூபமாகத் தியானித்தல், இரண்யகர்ப்ப வடிவமாகத் தியானித்தல், ஆறாதாரங்களில் வாயுவோடு மனதைச் செலுத்திய அவ்வாதாரங்களுக்குரிய மூர்த்திகளைத் தியானித்தல் எனப் பலவகைப்படும்.

நிர்க்குணம்

நிர்க்குண தியானமே சத்தியமும் பரப்பிரம்மமும் சகல சம்சாரத்திற்கும் மருந்தும் விருபாட்சரும், விசுவரூபரும், யோகீசுவரருமாகிய மகேஸ்வரனை அவரே நான் என்ற ஆதரவோடு தியானித்தலும், அசலமும், நித்தியமும் அநியந்தம் இல்லாததும், ஆகாயமில்லாததும், பரிசிக்கப் படாததும், பார்க்கப்படாததும், சுவை மணமில்லாததும், பரிமாணங்களால் அறியப்படாததும் உவமிக்கப்படாததும் ஆகிய பிரமத்தினை நான் என்று தியானித்தலும் ஆகும்.

பூதம் ஐந்து, புலன் ஐந்து, அந்தக்கரணம் நான்கு, மாயை ஒன்று, சீவன் ஒன்று ஆக பதினாறு தத்துவங்களும் புத்தியில் ஒடுங்குவது தியானமாகும்.

இந்த நிலையைப் பெற்றவர்களின் அனுபவங்களே நாதங்களைக் கேட்பதாகும். மணி, கடல், யானை, குழல், மேகம், வண்டு, தும்பி, வளை, பேரிகை, யாழ் எனப் பத்துவித நாதங்களைக் கேட்க முடியும். அவற்றைப் பார்க்கவும் முடியும் என்கிறார் திருமூலர். இந்த நாதங்களைக் கடந்த நிலையே நாதாந்த நிலை எனப்படும். ஓசை முடிந்த இடமே திருவருள் வெளிப்படும் இடமாகும். அதுவே அகத்தவம். அத்தவப்பேறே திருவடியுணர்வாகும்.

தியானத்தில் பலவகை உள்ளது. இதில் இரு வகைகளைப் பற்றித் திருமூலர் கூறுகிறார்.

வரும் ஆதி ஈரெட்டுள் வந்த தியானம்
பொருவாத புந்தி புலன் போகமேவல்
உருவாய சத்தி பரத்தியான முன்னும்
குருஆர் சிவத்தியானம் யோகத்தின் கூறே.

திருமந்திரம்-598

புத்தியும் புலனும் நீங்கியிருக்கும் தியானம். அது வடிவோடு கூடிய சத்தியை மேலாக எண்ணுதலான பரத்தியானம் (நிர்குணம்). ஒளியுடைய சிவனை எண்ணுவது சிவத்தியானம் (சகுணம்).

தியானம் செய்யும்போது பார்வையைப் புருவ மத்தியில் குவிக்க வேண்டும். இதுதான் சுழுமுனை நாடியின் இடம். இதுவே ஆத்மாவின் உறைவிடமாகவும் பல நூல்கள் கூறுகின்றன.

நாட்டம் இரண்டும் நடுமூக்கில் வைத்திடில்
வாட்டமும் இல்லை மனைக்கும் அழிவில்லை
ஓட்டமும் இல்லை உணர்வு இல்லை தான் இல்லை
தேட்டமும் இல்லை சிவன் அவன் ஆமே.

திருமந்திரம்-604

நயனமிரண்டும் நாசிமேல் வைத்திட்டு
உயர்வெழா வாயுவை உள்ளே யடக்கித்
துயரற நாடியே தூங்க வல்லார்க்குப்
பயனிது காயம் பயமில்லை தானே.

திருமந்திரம்-605

இரு கண்களின் பார்வையும் புருவ நடுவில் வைத்து உயர்வினின்று தாழாத பிராணனை உள்ளே அடக்கத் துன்பம் தரும் மனம் முதலியவற்றை நீக்கி யோக நித்திரை செய்பவர்க்கு எடுத்த உடல் பயனைத் தருவதாக அமையும். கூற்றுவனால் உண்டாகும் அச்சமும் இல்லை.

புருவ மத்தியில் பார்க்கும் பார்வையை கேசரி முத்திரை எனவும், அக நோக்கு எனவும் கூறுவர்.

சிவனைச் சிந்தைக்குள் வைத்து வழிபட வேண்டும்.

ஒரு பொழுதுன்னார் உடலோடுயிரை
ஒரு பொழுதுன்னார் உயிருள் சிவனை
ஒரு பொழுதுன்னார் சிவனுறை சிந்தையை
ஒரு பொழுதுன்னார் சந்திரப் பூவையே.

திருமந்திரம்-601

உடலுடன் பொருந்தியுள்ள உயிரை ஒருபொழுதும் நினைக்க மாட்டார்கள். சிவன் வீற்றிருக்கின்ற சிந்தையையும் ஒரு பொழுதும் எண்ண மாட்டார்கள். சந்திர மண்டலத்தில் விளங்கும் நாதமயமான சத்தியை (அதாவது சந்திர மண்டலத்தில் விளங்கும் சிவனைத் தியானிக்க வேண்டும்.) தியானிப்பவர்களுக்குக் கேட்கும் ஒலிகளைப் பற்றித் திருமூலர்,

மணிகடல் யானை வார்குழல் மேகம்
அணிவண்டு தும்பி வளை பேரிகையாழ்
தணிந்தெழு நாதங்கள் தாம் இவைபத்தும்
பணிந்தவர்க்கு அல்லது பார்க்க வொண்ணாதே.

திருமந்திரம்-606

மணி, கடல், யானை, புல்லாங்குழல், மேகம், பண்டு, தும்பி, சங்கு, பேரிகை, யாழ் என்பனவற்றின் நுட்பமான ஒலிகள் பத்தும் தியானத்தை மேற்கொள்பவர்க்கன்றி மற்றவரால் அறிய முடியாது.

தியானத்தின் போது ஆத்ம தரிசனம் கிட்டும்.

நடலித்த நாபிக்கு நால்விரல் மேலே
மடலித்த வாணிக்கு இருவிரல் உள்ளே
கடலித்து இருந்து கருதவல்லார்கள்
சடலத் தலைவனைத்தாம் அறிந்தாரே.

திருமந்திரம்-616

அசைவை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் கொப்பூழ் சக்கரத்திற்கு நான்கு விரல் மேல் ஊர்த்துவ முகமாய் மேலே செல்லும் வாக்கு வெளிப்படும். தொண்டை சக்கரத்திற்கு இரண்டு விரல் அளவிற்குக் கீழே இருக்கும் அநாகதச் சக்கரத்தில் கடலின் ஒலிபோல் பொங்கி எழும் ஒலியைத் தியானம் செய்ய வல்லவர் உடலுக்குரிய ஆன்மாவை அறிந்தவர் ஆவார்.

தியானத்தால் நாதத்தில் இறைவன் விளங்குவதைக் காணலாம்.

ஈசன் இயல்பும் இமையவர் ஈட்டமும்
பாசம் இயங்கும்பரிந்து உயிராய் நிற்கும்
ஓசை அதன் மணம் போல விடுவது ஓர்
ஓசையாம் ஈசன் உணர வல்லார்க்கே.

திருமந்திரம்-608

இறைவனின் இயல்பும், தேவர் கூட்டச் சேர்க்கையும் பாசத்தின் இயக்கமும் பாசத்தை விட்ட உயிராய் நிற்பதும் நாதமாகும். அதை உணரும் வல்லமை உடையவர்க்குப் பூவில் வெளிப்படும் நறுமணம் போல் ஈசன் நாதத்தில் விளங்குகிறான் என்பது புரியும்.

நாத முடிவில் நீலகண்ட பெருமான் உள்ளார்.

நாத முடிவிலே நல்லாள் இருப்பது
நாத முடிவிலே நல்யோகம் இருப்பது
நாத முடிவிலே நாட்டம் இருப்பது
நாத முடிவில் ஈஞ்சுண்ட கண்டனே.

திருமந்திரம்-609

தியானத்தால் இறைவன் திருவடியை அடையலாம்.

உதிக்கின்ற ஆறிலும் உள் அங்கி ஐந்தும்
 துதிக்கின்ற தேச உடைத்தூங்கி இருள் நீங்கி
 அதிக்கின்ற ஐவருள் நாதம் ஒடுங்கக்
 கதிக்கின்ற கொன்றை ஈசன் கழல் சேரல் ஆமே.

திருமந்திரம்-610

ஆறு ஆதாரங்களில் தோன்றும் ஐந்து வகைத் தீயும்
 துதிக்கின்ற ஒளியுடன் கூடிய நீல ஒளியை அகன்று
 இயக்குகின்ற ஐந்து தன்மாத்திரைகளில் ஒன்றான சத்தம்
 ஒடுங்க பொன்னொளியில் விளங்கும் இறைவன்
 திருவடியைச் சேரலாம்.

தியானத்தில் இருப்பவர்கள் ஒளியைக் காணலாம்.

பள்ளியறையிலே பகலே இருள் இல்லை
 கொள்ளியறையில் கொளுந்தாமல் காக்கலாம்
 ஒள்ளிது அறையில் ஓர் ஓசனை நீளிது
 வெள்ளி அறையில் விடிவு இல்லை தானே.

திருமந்திரம்-611

ஐம்பொறிகள் ஒய்வு பெறும் பள்ளியறை என்ற
 பராவத்தையில் ஒளிமட்டும் விளங்கும். இருள் இல்லை. ஒளி
 மட்டுமே இருப்பதால் வேறு அக்கினிக் கொளுத்தாமல்
 காக்கலாம். ஒளியுடைய இந்நிலையை அறியின்அது நான்கு
 காத தொலைவுடையது. தியானத்தால் அடையப் பெறுவது.
 இருளே அங்கு இல்லாத காரணத்தால் விடிவு இல்லை.

ஒவ்வொரு மண்டலத்திற்கும் உரிய கடவுளார்.

அவ்வவர் மண்டலம் ஆம்பரிசு ஒன்று உண்டு
 அவ்வவர் மண்டலத்து அவ்வவர் தேவராம்
 அவ்வவர் மண்டலம் அவ்வவர்க் கேவரில்
 அவ்வவர் மண்டலம் ஆயம் மற்றோர்க்கே.

திருமந்திரம்-613

அவ்வவர் மண்டலத்தால் ஆகின்ற தன்மை ஒன்றுண்டு. அக்கினி, கதிரவன் திங்கள் மண்டலங்களுக்கு நான்முகன், திருமால், உருத்திரர் என்பவர் தலைவராம். அவ்வவரது ஆட்சி அவ்வம்மண்டலத்தில் இருப்பின் அவ்வவரது மண்டலம் மற்றவர்க்கும் உதவி செய்யும் கூட்டமாகும்.

தியானத்தில் மூன்று மண்டலங்களிலும் பொருந்திச் சென்றால் ஒளியுண்டாகும்.

இளைக்கின்ற நெஞ்சத்து இருட்டறை உள்ளே
முளைக்கின்ற மண்டலம் மூன்றிலும் ஒன்றித்
துளைப்பெரும் பாசம் துருவிடு மாகில்
இளைப்பு இன்றி மார்கழி ஏற்றம் அது ஆமே.

திருமந்திரம்-614

உலக இயலில் மயங்கித் தவிக்கின்ற உள்ளம் என்ற இருட்டறையில், தோன்றும் மூன்று மண்டலங்களுள் பொருந்தி உச்சித்துளை வழியாக சிவத்திடம் மிக்க அன்பு கொண்டு ஆராய்ந்து மேலே சென்றால், துன்பம் நீங்கித் தலையில் விடியற்காலம் போல் வெளிச்சத்தைப் பார்க்க இயலும்.

பரம்பொருள் பேரொளியைக் காட்டி மகிழ்விக்கும்.

கண்ணாக்கு மூக்குச் செவிஞானக் கூட்டத்துள்
பண்ணாக்கி நின்ற பழம்பொருள் ளொன்றுண்டு
அண்ணாக்கினுள்ளே அகண்டவொளி காட்டிப்
புண்ணாக்கி நம்மை பிழைப்பித்த வாறே.

திருமந்திரம்-599

மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்னும் ஞானேந் திரியங்கள் கூடுமிடத்தில் நாதத்தை எழுப்பிடும் பழமையான பொருள் ஒன்றுண்டு. அது அண்ணாக்குப் பகுதியில் எல்லை யில்லாத பேரொளியைக் காட்டி மனம் வெளி

வழிச்செல்லாது தடுத்து நம்மைப் பிழைக்கச் செய்வது இந்த அண்ணம் ஆகும். அண்ணத்தின் மேல் பகுதியில் மெலோட்டனின் என்ற அரிய திரவத்தைச் சுரக்கும் பீனியல் சுரப்பி உள்ளது. இது சுரக்கும் திரவத்தையே ஞானகங்கை என்கின்றனர். இதுவே அண்ணத்தின் சிறப்பு.

பெருவெளியில் பேரொளியைக் காணலாம்.

ஒண்ணா நயனத்தில் உற்ற ஒளிதன்னைக்
கண்ணாரப் பார்த்துக் கலந்து அங்கு இருந்திடில்
விண்ணாறு வந்து வெளிகண்டிட ஓடிப்
பண்ணாமல் நின்றது பார்க்கலும் ஆமே.

திருமந்திரம்-600

ஞானக்கண்ணில் பொருந்திய சோதியை இரண்டு கண்களையும் பொருத்திப் பார்த்து அங்கு சலனம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். அவ்வாறிருந்தால் வான கங்கை நன்கு புலப்படும் முறையில் சிதாகாசப் பெருவெளியில் பொருந்தி நிற்க செய்யப்படாத சுயம்பு மூர்த்தியைக் காணலாம்.

சிவமாகிய சோதி நீங்காது.

மனத்து விளக்கினை மாண்பட ஏற்றிச்
சினத்து விளக்கினைச் செல்ல நெருங்கி
அனைத்து விளக்குந் திரியொக்கத் தூண்ட
மனத்து விளக்கது மாயா விளக்கே.

திருமந்திரம்-602

உள்ளத்தில் விளங்கும் சோதியை மாட்சிமை பொருந்த மேலே செலுத்திச் சினம் என்ற தீயை நீங்குமாறு செய்து எல்லாவற்றையும் விளங்கி நிற்கும் சிவஒளியைச் சுழுமுனை என்ற திரியைத் தூண்டி நடந்த மனத்தில் சிவம் மங்காத விளக்காய் விளங்கும்.

தியானத்தால் உடல் அழியாது.

கொண்டவிரதம் குறையாமல் தான் ஒன்றித்
தண்டுடன் ஓடித்தலைப்பட்ட யோகிக்கு
மண்டலம் மூன்றினும் ஒக்க வளர்ந்தபின்
பிண்டமும் ஊழி பிரியாது இருக்குமே.

திருமந்திரம்-612

சந்திர மண்டலம் அமைக்க வேண்டும் என்ற
கொள்கைக்குக் குறைவு வராமல் தான் ஒன்றுபட்டு
முதுகுத்தண்டில் உள்ள சுழுமுனை நாடி வழியாய்
மேல்நோக்கிச் சென்ற யோகிக்கு அக்கினி மண்டலம்,
கதிரவன் மண்டலம், திங்கள் மண்டலம் என்ற மூன்றும் ஒத்த
வகையில் வளரும். வளர்ந்தபின் எடுத்த உடல் உலகம்
இருக்கும் வரை சீவனை விட்டு நீங்காது.

முக்குணம் முடற வாயுவை மூலத்தே
சிக்கென மூடித் திரித்துப் பிடித்திட்டுத்
தக்க வலம் இடம் நாழிகை சாதிக்க
வைக்கும் உயிர்நிலை வானவர் கோளே.

திருமந்திரம்-615

மூன்று குணங்களாகிய தாமத, இராச, சாத்துவிகம் என்ற
இருள் நீங்க, மூலாதாரத்தில் உள்ள அபானன் என்ற வாயுவை
மேல் எழுப்ப, வலப்புறக் கதிரவன் கலையை இடப்பக்கம்
உள்ள திங்கள் கலையுடன் பொருந்தும்வண்ணம் காலையில்
ஒரு நாழிகை நேரம் பயின்றால் உடம்பில் உயிர் அழியாது
இருக்க வைப்பான் சிவன்.

தியானத்தால் இருள் நீங்கி இன்பம் எய்துவர்.

அறிவாய் அசத்து என்னும் ஆறாறு அகன்று
செறிவான் மாயைச் சிதைத்து அருளாலே

பிறியாத பேரருள் ஆயிடும் பெற்றி
நெறியான அன்பர் நிலையறிந்தாரே.

திருமந்திரம்-617

அறிவு என்னும் ஆன்மா, அறிவற்ற முப்பத்தாறு தத்துவங்
களும் நீங்கப் பெற்று, மாயையை அருளால் கெடுத்துச்
சிவனுடன் நீங்காமல் நிற்கும் அருள் சக்தியாகும் தன்மையை
சிவநெறியில் பொருந்திய அன்பரே அறிவார்.

சந்திர கலையில் ஒளியைத் தியானித்தால் மெய்ப்
பொருளைக் காணலாம்.

தன்மையது ஆகத் தழைத்த கலையினுள்
பன்மையது ஆகப்பரந்த ஐம்பூதத்தை
வன்மையதாக மறித்திடில் ஓராண்டின்
மென்மையது ஆகிய மெய்ப்பொருள் காணுமே.

திருமந்திரம்-687

குளிர்ச்சியான கதிர்களுடன் கூடிய சந்திர கலையில்
விளங்கும் ஒளியில் பலவகையாய்க் காணப்படும் பஞ்சபூத
அணுக்களை ஓராண்டுக் காலம் வேறு வேறாகக் காணாமல்
பால்வண்ணனின் நீல ஒளியைக் கண்டால் ஆன்மா சிரசின்
மேல் ஒளியாய் விளங்கும்.

**சுழுமுனைத் தியானம் செய்யவர்
பிறர்க்கும் பயன்படுவர்**

சாதாரண மனிதர்களுக்கு இடகலை, பிங்கலையில்
மட்டும் பிராணன் ஓடும். தியானப் பயிற்சியில்
ஈடுபடுபவர்க்கு சுழுமுனை நாடியிலும் பிராணன் ஓட்டம்
செய்யும் போது மனிதன் சுயநலமற்று பிறர்க்குத் தொண்டு
செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் உருவாகும். அவர்கள்
மக்கள் சேவை செய்வர். இதனைத் திருமுலர்,

தலைப்பட்டவாறு அண்ணல் தையலைநாடி
வலைப்பட்ட பாசத்து வன்பிணை மான்போல்
தலைப்பட்ட நாடியைத் தூவழி செய்தால்
விலைக்கு உண்ண வைத்ததோர் வித்து அது ஆமே.

திருமந்திரம்-660

பிரம்ம ரந்திரத்தில் விளங்கும் சிவசத்தியை நாடி
வலையில் அகப்பட்டு எங்கும் போகாமல் நிற்கும்
மீனைப்போன்று திங்கள் கலை கதிரவன் கலையில் செல்லாது
மூச்சுக்காற்றைச் சுழுமுனையில் செலுத்தினால் விற்பதற்கும்
உண்பதற்கும் சேர்த்து வைத்த விதை போல் பயன்படும்.

உண்ணல் = தமக்குப் பயன்படல் .

விலை = பிறர்க்குப் பயன்படல்

சுழுமுனைத் தியானம் செய்பவர் தமக்கே அல்லாது
பிறர்க்கும் பயன்படுவர்.

நாதத்தில் ஓடுங்கியவர் இயல்பு

இடையொடு பிங்கலை என்னும் இரண்டு
மடைபடு வாயுவும் ஆறியே நிற்கும்
தடை யவை ஆறு ஏழும் தண்கடர் உள்ளே
மிடைவளர் மின் கொடிதன்னில் ஓடுங்கே

திருமந்திரம்-665

நாதத்தில் ஓடுங்கியவர்க்கு இடை பிங்கலை அடை
பட்டுச் சுழுமுனை திறக்கும். மூச்சு மெல்ல இயங்கும். ஆறு
ஆதாரங்களும் ஏழு சக்திகளும் நீங்கிச் சந்திர மண்டலத்தில்
புருவத்தின் நடுவில் விந்து தானத்தில் அடங்கும்.

இடை பிங்கலையில் மூச்சு இயங்குபவர்களுக்கு மூச்சு
வேகமாக இயங்கும். இதனால் மனம் அமைதி பெறாது.
வாழ்நாளும் குறையும்.

சுழுமுனையில் மூச்சு இயங்குபவர்க்கு மன அமைதியும் கிடைக்கும். மூச்சு மெதுவாக இயங்குவதால் வாழ்நாளும் வளரும்.

சுழுமுனை உச்சியில் சிவனைத் தியானித்தால் வீடு பெறலாம்.

மதியமும் ஞாயிறும் வந்து உடன்கூடத்
துதி செய்பவர் அவர் தொல் வானவர்கள்
விதியது செய்கின்ற மெய்யடியார்க்குப்
பதி அது காட்டும் பரமன் நின்றானே.

திருமந்திரம்-710

இடைகலை பிங்கலை பொருந்தியுள்ள சுழுமுனையின் உச்சியில் சிவனைத் துதித்து வணங்குபவர் பழமையிலேயே தேவர் ஆவார். பிரசாத நெறியில் முறைப்படி உண்மைப் பொருளை நாடிப்போகின்ற அடியார்க்கு நிலைத்த முக்தியை அளிக்கும் இறைவனும் உடன் நின்று அருள் செய்வான்.

உயிரை அழியாமல் காக்கலாம்

காதல் வழிசெய்த கண்ணுதல் அண்ணலைக்
காதல் வழிசெய்து கண்ணுற நோக்கிடில்
காதல் வழிசெய்து கங்கை வழிதரும்
காதல் வழிசெய்து காக்கலுமாமே.

திருமந்திரம்-712

காமத்துக்கே காரணமாகச் சுவாதிட்டானத்திலிருந்து வழிசெய்து கொண்டிருந்த நெற்றிக்கண்ணையுடைய சிவ பெருமானை அன்பு செலுத்திக் கண்கள் இரண்டையும் சேர்த்து மேலே பார்த்தால் அன்பின் வழியானது கங்கை வெள்ளம் போன்று பெருகும். அங்ஙனம் அன்பு செய்வது உடலில் உள்ள உயிரை அழியாமல் காப்பதாகும்.

ஒன்பது வாயில்களையும் அடைத்திருந்தால் உடல் அழியாது.

ஒன்பது வாசல் உடையது ஓர் பிண்டத்துள்
ஒன்பது நாடி உடையதோர்ஓர் இடம்
ஒன்பது நாடி ஒடுங்கவல்லார்கட்கு
ஒன்பது வாசல் உலை நலம்ஆமே.

திருமந்திரம்-658

கண் முதலிய ஒன்பது வாயில்களையும் உடைய உடலில் இடைகலை முதலான ஒன்பது நாடிகள் ஒடுங்கு வதற்குரிய இடம் சுழுமுனையாகும். அங்கு அவை தங்கியிருக்கத் தவம் செய்ய வல்லார்க்கு உடல் நன்மையடையும்.

பிரணவ உபாசத்தால் உண்டாகும் பயன்

ஓடிச்சென்று அங்கே ஒருபொருள் கண்டவர்
நாடியின் உள்ளாக நாதம் எழுப்புவர்
தேடிச்சென்று அங்கே தேனை முகந்து உண்டு
பாடியுள் நின்ற பகைவரைக் கட்டுமே.

திருமந்திரம்-661

மூலாதாரத்தினின்று சகசிரத்தை எய்திச் சிவமான ஒரு பொருளைக் கண்டு வணங்கியவர். அங்குள்ள நாடியின் உள்ளே நாதத்தை வெளிப்படுத்துவர். மேலும் அங்கே உண்டாகும் அமுதத்தையும் உண்டு, உடல் என்னும் பாசறையில் உள்ள காமம், குரோதம் முதலிய ஆறு பகைவர்களைச் சிறைப்படுத்துவர்.

சிவன் தன்னை அறியச் செய்வார்

ஒடுங்கி ஒடுங்கி உணர்ந்து அங்கு இருக்கில்
அடங்கி அடங்கிடும் வாயு அதனுள்

மடங்கி மடங்கிடும் மன் உயிருள்ளே
நடங்கொண்ட கூத்தனும் நாடுகின்றானே.

திருமந்திரம்-666

உள்ளம் ஒருமையடைந்து புருவத்தினது நடுவில்
இருப்பின் மூச்சுக்காற்று அப்போது கட்டுப்பட்டு நின்று
விடும்.

தியானம் செய்யவார்க்கு சுழுமுனைத் தூண்டா விளக்காகும்

நாடியின் உள்ளே நாதத் தொனியுடன்
தேடி உடன் சென்றத் திருவினைக் கைக்கொண்டு
பாடியுள் நின்ற பகைவரைக் கட்டிட்டு
மாடி ஒருகை மணிவிளக்கு ஆனதே.

திருமந்திரம்-667

சுழுமுனை பாயும் இடத்தில் நாத ஒலியுடனே போய்
அங்கு நிலைபெற்றுள்ள சிவசத்தியைப் பொருந்திப்
பாசறையில் உள்ள இருள் என்ற பகைவரைக் காட்டும்
பெருமை வாய்ந்த சுழுமுனையே தூண்டா விளக்காக
அமைகின்றது.

திருவடியுணர்வில் கருத்தூன்றி நிற்க வேண்டும்

காக்கலுமாகும் கரணங்கள் நான்கையும்
காக்கலுமாகும் கலை பதினாறையும்
காக்கலுமாகும் கலந்த நல் வாயுவும்
காக்கலுமாகும் கருத்துற நில்லே.

திருமந்திரம்-713

மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் என்ற அந்தக்கரணங்
கள் நான்கையும் பாச வழியில் செலுத்தாது பதி வழியில்

செலுத்திக் காக்கவும் முடியும். அந்தக்கரணங்கள் நன்மை செய்வதால் சந்திரகலை பதினாறும் பரந்து நிற்குமாறு காக்கலாம். பாசத்திற்குக் காரணமான மனம் சிவ ஒளியைப் பற்றி நின்றபோது பிராணனும் சிவ ஒளியில் சேர்ந்து கலந்து விடும். எனவே உனது பரந்த வானத்தில் கருத்தூன்றி நிற்பாய்.

மனம் அலையாமல் நிற்கும்

நிலைபெற நின்றது நேர்தரு வாயு
சிலைபெற நின்றது தீபமும் ஒத்துக்
கலைவழி நின்ற கலப்பை அறியில்
அலைவு அறவு ஆகும் வழி இது ஆமே.

திருமந்திரம்-714

சுழுமுனையில் ஒன்ற காற்று நிலைத்து நின்றது. அது காற்றில்லாத இடத்தில் வைக்கப்பட்ட விளக்கைப் போன்றும் அசைவற்ற மலையைப் போன்றும் அசைவின்றி நின்றது. சந்திர கலை பதினாறில் சிவசத்தி பொருந்தியுள்ளதை அறிந்தால் மனம் அலையாமல் நிற்கும் வழி இதுவே ஆகும்.

சுழுமுனையில் ஒன்றி நின்றபோது உண்டாகும் பயன்

புடையொன்றி நின்றிடும் பூதப்பிராணை
மடையொன்றி நின்றிட வாய்த்த வழியும்
சடையொன்றி நின்ற அச்சங்கரநாதன்
விடையொன்றில் ஏறியே வீற்றிருந்தானே.

திருமந்திரம்-715

எவ்விடத்தும் நிறைந்து நிற்கும் பூதநாயகனை சிறு வழிகளாகிய நாடிகளில் மாறிச் செல்லாமல் பிராணன் நடுநாடியில் ஒன்றி நிற்கும் நிலை உண்டான போது கதிர்களாகிய சடையுடன் கூடிய சங்கரன் விந்து மண்டலமான காளையில் ஏறி அமர்ந்தபடி இருந்தான்.

பிரணவ உடல் உண்டாகும்

கழற்றிக் கொடுக்கவே சுத்தி கழியும்
கழற்றி மலத்தைக் கமலத்துப் பூரித்து
உழற்றிக் கொடுக்கும் உபாயம் அறிவார்க்கு
அழற்றித் தவிர்ந்து உடல் அஞ்சனம் ஆமே.

திருமந்திரம்-726

உலக நோக்கில் போகும் மனத்தை மாற்றிச்
சிவபெருமானை நினைக்கச் செய்யவே தூய்மை உண்டாகும்.
சிவசிந்தனையால் குற்றங்களைப் போக்கி கவிழ்ந்த ஆயிரம்
இதழ் தாமரையை மலரச் செய்து கீழ்முகமாகச் செல்லும்
நோக்கத்தை மேல்முகமாகத் திருப்புவார்க்கு வெப்பம் நீங்கிக்
குளிர்ச்சி பொருந்திய பிரணவ உடல் உண்டாகும்.

இருகண் பார்வையையும் மேல்நோக்கிச் சேர்க்கும்
உபாயம் நெடிது வாழச் செய்யும்.

மூன்று மடக்குடைப் பாம்பு இரண்டு எட்டு உள
ஏன்ற இயந்திரம் பன்னிரண்டு அங்குலம்
நான்ற இம்முட்டை இரண்டையும் கட்டியிட்டு
ஊன்றி யிருக்க உடம்பு அழியாதே.

திருமந்திரம்-728

உடலில் மூன்று முடிச்சுக்களும் சூரியகலை, சந்திரகலை
ஆகிய இரு நாடிகளும் பாம்பு போல் பின்னியபடி உள்ளன.
இயங்கும் உடலான இயந்திரத்திற்குக் காரணமானது
பன்னிரண்டு அங்குலத்தால் உணர்த்தப்பட்ட பிராணன்.
கீழ்முகமாகச் செல்லும் சந்திர, சூரியன் ஆகிய இரண்டு கண்
பார்வைகளையும் ஒன்றாய் ஆக்கி கீழ்நோக்காமல்
மேல்நோக்குடன் நிலைத்திருந்தால் பிராணாயாமம் பெற்று
உடல் அழியாது.

தியானத்தால் தத்துவம் முதலியவற்றைக் கடந்து நிற்கலாம்

நூறும் அறுபதும் ஆறும் வலம்வர
நூறும் அறுபதும் ஆறும் இடம்வர
நூறும் அறுபதும் ஆறும் எதிரிட
நூறும் அறுபதும் ஆறும் புகுவரே.

திருமந்திரம்-729

நூறு நாடிகளும் ஆறு தாத்துவிகங்களும் ஆறு
அத்துவாவும் பிங்கலையைப் பற்றி இயங்கியும், இட
கலையைப் பற்றி இயங்கியும் வர, அவை சாதனையால்
தூய்மை பெற்று மாறி அமைய, பயிற்சியாளர் இவற்றைக்
கடந்து மேல் நிலைக்குச் செல்வர்.

சிவ நடனத்தைக் கண்டுகளிக்கலாம்

சத்தியார் கோயிலிடம் வலம் சாதித்தால்
மத்தியானத்திலே வாத்தியம் கேட்கலாம்
தித்தித்த கூத்துஞ் சிவனும் வெளிப்படும்
சத்தியம் சொன்னோம் சதா நந்தி யாணையே.

திருமந்திரம்-730

சந்திர கலையானது சூரிய கலையில் பொருந்துமாறு
சாதனை செய்தால் நண்பகலில் பிரணவ ஒலி கேட்கலாம்.
இன்பத்தைத் தரும் சிவ நடனத்தைக் கண்டுகளிக்கலாம்.
இந்த உண்மையைச் சொன்னோம். இறைவன் மீது ஆணை.

யோகியின் வழிபாட்டிற்குரிய மூர்த்தி

திறத்திறம் விந்துத் திகழும் அகாரம்
உறப்பெறவே நினைந்து ஒதும் சகாரம்

மறிப்பது மந்திரம் மன்னிய நாதம்
அறப்பெற யோகிக்கு அறநெறி ஆமே.

திருமந்திரம்-731

மிக்கத் தூய்மையுடன் பொருந்திய அகரம், பொருந்தும் படி எண்ணிச் சகரத்தை ஒதுங்கள். அவ்வாறு அம்சம் என்று மனனம் செய்வதே மந்திரம். அங்ஙனம் முழுமையாய் எண்ணிப் பெறும் நாதமே யோகியினது வழிபாட்டுக்குரிய மூர்த்தி.

இடையறாது சிந்திப்பவர் சிவம் ஆவார்

அண்ணல் இருப்பிடம் ஆரும் அறிகிலர்
அண்ணல் இருப்பிடம் ஆய்ந்து கொள்வார்க்கு
அண்ணல் அழிவுஇன்றி உள்ளே அமர்ந்திடும்
அண்ணலைக் காணில் அவன் இவன் ஆகுமே.

திருமந்திரம்-766

சிவபெருமான் வீற்றிருக்கும் இடத்தை எவரும் அறிய மாட்டார். அப்பெருமான் ஓசை ஒளிமயமாய் வீற்றிருக்கும் இடத்தை அறிபவர்க்கு உள்ளத்தை விட்டு சிவன் அகலாது நிற்பான். அவ்வாறு அவனைக் காணில் அவன் சிவமே ஆவான்.

12 விநாடிகள் மனம் வேறெதையும் நினைக்காமல் ஒரு குறிப்பிட்ட பொருள் மீது நின்றால் அது ஒரு தாரணை. அப்படி 12 தாரணை ஒரு தியானம். தியானத்தின் போது எதுவும் தெரிவதில்லை. அதேசமயம் மனம் ஒன்றில் குவிக்கப்படுகிறது.

தூக்கம் சாதாரண உணர்வு நிலைக்குக் கீழே உள்ளது. தியானம் சாதாரண உணர்வு நிலைக்கு மேலே செல்கிறது. ஆகவே தியானத்தைத் தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுதல் எனலாம்.

தினமும் அரைமணி நேரம் கூட சரியாகத் தியானத்தில் அமருவது சிரமம். மனிதன் வாழ்வு முழுவதையும் தியானத்திற்கு உகந்ததாக மாற்ற வேண்டும். அப்படியென்றால் தான் தியானம் நன்கு வாய்க்கும்.

தூய்மையாக இயம, நியம விதிகளைக் காத்து மற்ற பயிற்சிகளைச் சரிவரச் செய்யும் ஒரு சாதகனுக்குத் தியானம் ஒரு பிரச்சினை இல்லை.

ஆரம்ப நிலையில் கிட்டும் தூக்க நிலையை தியானம் என்று எண்ணித் திருப்திப்பட்டுவிடக் கூடாது.

தியான நிலை என்பது விரும்பியதை விரும்பியபடி அடையும் கற்பக விருட்சம்.

நம்முடைய மனத்தில் விருத்திகள் ஒவ்வொன்றாகக் குறைந்து தியானத்திற்கான பொருள் பற்றிய அறிவு விருத்தி மட்டுமே மிஞ்சுமானால் அதுதான் தியானம்.

எடுத்த எடுப்பில் தியானம் செய்ய முடியாது. ஜபமே செய்தாக வேண்டும். 'ஓம்'ஐ தியானம் செய்தால் அது ஓம்கார தியானத்தில் சேர்த்து விடும். பதஞ்சலி முனிவர் எடுத்துக் கூறுவது 'ஓம்' தியானமே. 'ஓம்'ஐ பரமாத்மா விஷ்ணுவின் அடையாள ஒலி என்கிறார் பதஞ்சலி.

தியானத்தைச் சகுண தியானம், நிர்குண தியானம் எனக் கூறுவர். சகுண தியானம் என்பது ஏதாவது ஒரு இஷ்ட தேவதையை இதய கமலத்தில் வீற்றிருப்பதாகப் பாவித்து தியானம் செய்வதாகும். நிர்குண தியானம் எனப்படுவது எந்த உருவத்தையும் தியானிக்காமல் வெறுமனே தியானத்தில் உட்காருவதுதான்.

சகல கல்யாண குணங்களுடன் சர்வாலங்கார பூசிதனாக இறைவனைத் தியானிப்பதே ஆகக்கூடியதும் எளியதும் ஆகும்.

தியானத்தால் ஆன்மிக சக்தி வளர்வது மட்டுமல்ல, ஆரோக்கியமும் மேம்படும் என்பதை விஞ்ஞானமும் இப்போது ஒப்புக் கொண்டுள்ளது.

தன்னிச்சை நரம்பு மண்டலமும், நாளமில்லாச் சுரப்பிகளும் மனிதனின் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை என நினைத்துக் கொண்டிருந்தனர். தற்போது இது வித்தியாசமான மன நிலைகளால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது என்பது தெரிய வந்துள்ளது.

சகல நோய்களும் மன வித்தியாசத்தால் உருவாகின்றன என்றும், வித்தியாசமான மனநிலைகளால் நோய்களைக் குணமாக்க முடியும் என்பதும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

காலில் ஏற்பட்ட எலும்பு முறிவை பாம்பன் சுவாமிகள் முருகனைத் தியானம் செய்தே குணமாக்கினார். இதே போன்று சுவாமி அபேதானந்தாவும் கால் முறிவைத் தியானம் மூலம் சரி செய்தார் என்று அறிகிறோம்.

மன ஆரோக்கியத்தால் உடல் ஆரோக்கியம் ஏற்படுகிறது என்பது உண்மையாகும். தியானம் மூலம் உலகையே மாற்றியமைக்க முடியும்.

மனிதனின் மூளையில் சிந்தனை செய்யும்போது மின்சார அலைகள் உருவாவதை கான்ஸ் பர்ஜர் என்ற விஞ்ஞானி கண்டுபிடித்தார். 'இலக்ட்ரோ செபலோகிராபி' என்ற இயந்திரம் மூலம் மூளையிலிருந்து வெளிப்படும் அலைகளை அளந்து பார்த்தனர். தியானத்தின்போது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் மன ஆரோக்கியத்திற்கும் உகந்த அலைகள் உருவாவதைப் பார்த்தனர். மூளையிலிருந்து உருவாகும் அலைவரிசையை நான்காகப் பிரித்தனர்.

டெல்டா - 0.5 to 4 Hz/Sec. இந்த அலை ஆழ்ந்த தூக்கத்தின் போது உருவாகிறது.

தீட்டா அலைவரிசை 4-7 Hz. இந்த அலைகள் கனவு நிலையில் தோன்றுகிறது.

ஆல்பா - 8-13 Hz. இந்த அலைவரிசை தியானத்தின் போது தோன்றுகிறது. இந்த அலைகளால் தீர்க்க முடியாத பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முடிகிறது.

பீட்டா - 13-30 Hz இந்த அலைவரிசை முக்கியமான பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து வைக்க உதவுகிறது.

தியானம் மூளையின் இயக்கத்தில் சிறந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது. முதலில் கண்ணை மூடித் தியானம் செய்யும்போது ஆல்பா அலைவரிசை ஏற்படுகிறது. பின்னர் கண்ணை திறந்திருக்கும் போதும் இந்த அலை உருவாகிறது.

ஆல்பா அலைவரிசை உடலில் தீராத வலிகளைத் தீர்க்கவும், மது அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுபடவும், மன நோய்கள், காக்கா வலிப்பு ஆகிய நோய்களைத் தீர்க்கவும் உதவுகிறது.

தன்னை அறிவதற்கும், சுய முன்னேற்றத்திற்கும் ஆல்பா அலைகள் உதவுகின்றன. கண்ணைத் திறந்து தியானம் செய்யும்போது இடது பக்க மூளை நன்றாகச் செயல்படும். கண்ணை மூடித் தியானம் செய்தால் வலது மூளை நன்றாகச் செயல்படும். பீனியல் சுரப்பி செயல்படும். அப்போது ஞானம் கிடைக்கும்.

13. சமாதி

சமாதி + ஆதி. அதாவது அந்த ஆதியான இறைவனுக்குச் சமமாக மாறுவது சமாதி ஆகும்.

அஷ்டாங்க யோகத்தின் எல்லா அங்கங்களையும் முறைப்படி பயின்றால் சமாதி கைக்கூடும். இதுவே

அட்டாங்க யோகத்தில் இறுதி நிலை. தியானத்தின் விளைவு. முன்கூறிய ஏழு நிலைகளின் முடிபாகும். இந்நிலையில் யோகத்தின் பயன் எண்வகைச் சித்திகளும் கைகூடும். இந்நிலையை அடைய 12 ஆண்டுகள் பயில வேண்டும்.

சமாதி யமாதியில்தான் செல்லக் கூடும்
சமாதி யமாதியில்தான் எட்டுச் சித்தி
சமாதி யமாதியில் தங்கினோர்க்கு அன்றே
சமாதி யமாதி தலைப்படும் தானே.

திருமந்திரம்-618

சமாதியில் மனமும் பிராணனும் அடங்கும்.
மன்மனம் எங்கு உண்டு வாயுவும் அங்குண்டு
மன்மனம் எங்கு இல்லை வாயுவும் அங்கு இல்லை
மன் மனத்துள்ளே மகிழ்ந்திருப் பார்க்கு
மன் மனத்துள்ளே மனோலயம் ஆமே.

திருமந்திரம்-620

நினைக்கச் செய்யும் மனம் எங்கே இருக்கின்றதோ அங்கு பிராண வாயுவும் உண்டு. மனமானது நினைக்க வில்லையானால் பிராண வாயுவின் அசைவும் ஏற்படாது. அம்மனத்தில் நினைப்பதை விட்டு மகிழ்ந்திருப்பவர்க்கு எண்ணும் மனமே எண்ணாத மனதாகி விடும்.

சிரசில் உணர்வைக் கருதியிருப்பவர்க்குப் பிராணன் அடங்கும்.

விண்டு அலர் கூபமும் விஞ்சத்து அடவியும்
கண்டு உணர்வாகக் கருதியிருப்பார்கள்
செண்டு வெளியில் செழுங்கிரியத்திடைக்
கொண்டு குதிரைக்குசை செறுத்தாரே.

திருமந்திரம்-621

பிளந்து வெளிப்படும் ஒளியாம் நீர் ஊற்றையும் சிவமாகிய அறிவுக்காட்டையும் கண்டு உணர்வுமயமாய் இருப்பவர்கள் செழுமையான தலையான மலையில் பிராணன் என்ற குதிரையைச் செலுத்தி மனம் என்ற கயிற்றைக் கட்டுவர்.

மனம் அடங்கியவர் பெறுவன என்ன என்று திருமூலர் கூறுகிறார்.

உருஅறியும் பரிசு ஒன்று உண்டு வானோர்
கருவரை பற்றிக் கடைந்து அமுது உண்டார்
அருவரை ஏறி அமுது உண்ணமாட்டார்
திருவரை யாமனம் தீர்ந்து அற்றவாறே.

திருமந்திரம்-625

என் ஆன்ம வடிவத்தை அறிந்து கொள்ளும் சிறப்பான ஒருமுறை உண்டு. அதன் பயன் சொல்வேன். கேட்பீர். தேவர்கள் கடலைக் கடந்து அமிர்தம் உண்டனர். அதனால் சிரசின் உச்சியில் போய் அமுதபானம் உண்ணாதவர் ஆயினர். எனவே மனம் அடங்கத் தலையின் மேலிடத்தில் பொருந்துவதே சொருபத்தை அறிவதாகும்.

சமாதியடைந்தவர்க்கு நடுவுநிலைமை தாமே வந்து சேரும்.

தலைப்பட்டு இருந்திடுத் தத்துவம் கூடும்
வலைப்பட்டு இருந்திடும் மாது நல்லாளும்
குலைப்பட்டு இருந்திடும் கோபம் அகலும்
துலைப்பட்டு இருந்திடும் தூங்க வல்லார்க்கே.

திருமந்திரம்-629

சமாதிப் பயிற்சியினால் வாழ்க்கையை மாற்றியவரிடம் ஆன்மா நன்கு விளங்கும். ஆன்மா சிவத்தைச் சார்ந்திருத்தலால் திருவருட் சத்தியால் அங்கு கூடியிருக்கும் காமக்

குரோதங்கள் முதலியவை அகன்று போய்விடும். சமாதியில்
சேர்ந்தவர்க்கு நடுவு நிலைமை தானே வந்து சேரும்.

சமாதி நிலையில் பேரொளியைக் காணலாம்.

விந்துவும் நாதமும் மேருவில் ஒடுங்கிடி

சந்தியில் ஆன சமாதியில் கூடிடும்

அந்தம் இலாத அறிவின் அரும் பொருள்

சுந்தர சோதியும் தோன்றிடும் தானே.

திருமந்திரம்-619

விந்துவும் நாதமும் தலையில் உள்ள ஆயிரம் இதழ்
தாமரையில் மிகுந்து விளங்கினால், யோகமான சமாதியில்
சீவன் பொருந்தியிருக்கும். அப்போது இறுதியில் ஞான
வடிவான அழகாய் பேரொளியாய் புலப்படும்.

சிவக்கனியுடன் இருக்கலாம்

பூட்டு ஒத்து மெய்யில் பொறிப்பட்ட வாயுவைத்

தேட்டு அற்ற அந்நிலம் சேரும்படி வைத்து

நாட்டத்தை மீட்டு நயனத்து இருப்பார்க்குத்

தோட்டத்து மாம்பழம் தூங்கலும் ஆமே.

திருமந்திரம்-624

கிணற்றுச் சகடை போல் உடலில் கீழும் மேலுமாகப்
போகும் வாயுவைப் பிரம்மரந்திரத்தில் பொருந்தச் செய்து
சேர்த்துத் தேடி அலைவதை விட்டு விழித்தவண்ணம்
இருப்பவர்க்குச் சிவகனியுடனே அசைவற்று இருப்பதாகும்.

சமாதி நிலையில் சிவனுடன் கூடியிருக்கலாம்.

நம்பனை ஆதியை நான்மறை ஓதியைச்

செம்பொனின் உள்ளே திகழ்கின்ற சோதியை

அன்பினை ஆக்கி, அருத்தி, ஒடுக்கிப் போய்க்

கொம்பு ஏறிக் கும்பிட்டுக் கூட்டம் இட்டாரே.

திருமந்திரம்-626

நம்பிக்கைக்கு உரியவனும், முதற் பொருளாக விளங்கு பவனும், நான்கு வேதங்களை ஒதியவனும், செம்பொன்னில் விளங்கும் சோதியைப் போன்றவனும் ஆன சிவபெருமானின் அன்பு மிகக்கொண்டு ஆசையை அடக்கிப் போய் சகசிரதளத்தில் நின்று பயிற்சியாளர் நிட்டடையில் இருந்தார்.

திங்கள் மண்டலத்தில் சிவமாய் இருக்கலாம்

கற்பனை அற்றுக் கனல் வழியே சென்று
சிற்பனை எல்லாம் சிருட்டித்த பேரொளிப்
பொற்பினை நாடிப் புணர்மதியோடு உற்றுத்
தற்பரமாகத் தகும் தண் சமாதியே.

திருமந்திரம்-628

ஒருவர் கற்பனையை விட்டு மூலக்கனலுடன் மேலே போய்ச் சிற்பத்திறம் உடைய இப்புவனங்களை எல்லாம் படைத்துக் கொடுத்த பேரொளி அழகான சிவத்தைத் தேடி மதி மண்டலத்துடன் பொருந்தித் தான் எனவும் சிவன் என்றும் பேதமாகாதது சாந்தம் பொருந்திய சமாதி ஆகும்.

குண்டலினி சத்தியே வெவ்வேறு கோலமுடன் விளங்கும்.

மூலத்து மேலது முச்சது ரத்தது
கால் அத்திசையில் கலக்கின்ற சந்தினில்
மேலைப்பிறையினில் நெற்றி நேர் நின்ற
கோலத்தின் கோலங்கள் வெவ்வேறு கொண்டதே.

திருமந்திரம்-627

குண்டலினி நான்கு இதழ்களுடன் கூடிய மூலா தாரத்தில் உள்ள முக்கோண வடிவு கொண்டது. அஃது அபானன் சத்தி கெட்டு மூச்சுடன் சேரும் இடத்தில், பெருமைமிக்க அர்த்த சந்திரனில் நெற்றியின் நடுவே உள்ள

வடிவில் அர்த்த சந்திரன் முதல் உன்மணி ஈறாக உள்ள கலைகளாய் விளங்கும்.

சிவயோகி அனுபவிப்பன என்று திருமூலர் கூறுவது,
மண்டலம் ஐந்து வரைகளும் ஈராறு
கொண்டிட நிற்கும் குடிகளும் ஆறெண்மர்
கண்டிட நிற்கும் கருத்து நடுவாக
உண்டு நிலாவிடும் ஓடும் பதத்தையே.

திருமந்திரம்-623

பிருதிவி முதலிய ஐந்து மண்டலங்களும் அகரம் முதல் உன்மணி இறுதியாக உள்ள கலைகள் பன்னிரண்டும் ஆதாரச் சக்கரங்களில் உள்ள அட்சரங்களை இடமாகக் கொண்ட தேவதைகள் நாற்பத்தெட்டு ஆகியவற்றைக் கருத்து மாத்திரமாக நிராதாரத்தில் கண்டு எங்கும் பரந்துள்ள திருவடியைப் பொருந்திச் சிவயோகி அனுபவிப்பான்.

காலன் என்ற வார்த்தைக் கனவிலும் இல்லை.

மூலநாடி முகட்டல குச்சியுள்
நாலுவாசல் நடுவுள் இருப்பீர்கள்
மேலைவாசல் வெளியுறக் கண்டபின்
காலன் வார்த்தை கனாவிலும் இல்லையே.

திருமந்திரம்-622

சிவனை நாடித் தலையின் உச்சியிள் உள்ள சகசிர தளத்தில் கண்ணறிவு, காதறிவு, மூக்கறிவு, நாக்கறிவு என்னும் நான்கு அறிவும் பொருந்தும்படி இருப்பவர்களே, பரந்த சகசிரதளத்தின் மேலே அகண்டத்தைக் கண்ட பின்பு உங்கட்கு இயமன் என்ற சொல் கனவிலும் இல்லை.

சமாதியில் ஜீவனின் நிலைமை

சோதித் தனிச்சுடராய் நின்ற தேவனும்
ஆதியும் உள் நின்ற சீவனும் ஆகுமால்

ஆதிப்பிரமன் பெருங்கடல் வண்ணனும்
ஆதி அடிபணிந்து அன்பு உறுவாரே.

திருமந்திரம்—630

ஒளியுடனே ஒப்பில்லாத சுடராய் நின்ற சிவமும்
சத்தியும் உள்ளே விளங்கும் மலம் அற்ற ஆன்மாவும்
சமாதியில் ஒன்றே. படைப்புக்கு முதல்வனான நான்முகனும்,
நீலமேனியுடைய திருமாலும் ஆதியான சிவத்திடம்
அடிபணிந்து அவனிடம் என்றும் நீங்கா அன்பைக்
காட்டுவர்.

எமனை வெல்லலாம்

கட்ட வல்லார்கள் கரந்து எங்கும் தான் ஆவர்
மட்டு அவிழ் தாமரையுள்ளே மணம் செய்து
பொட்டு எழக் குத்திப் பொறி எழுத்தண்டு இட்டு
நட்டு அறிவார்க்கு நமன் இல்லை தானே.

திருமந்திரம்—711

உயிர்ப்பைக் கட்ட வல்லவர்கள் எங்கும் மறைந்து நின்று
எங்கும் இருக்க வல்லவர்கள். தேன் மிக்கத் தாமரையாகிய
சுவாதிட்டானம் மூலாதாரத்தில் சேர்க்கையை உண்டு
பண்ணி, உச்சித் துளையில் மோதும்படிச் செய்து
ஐம்பொறியறிவு நீங்கிச் சுழுமுனையிலே நின்று அங்கு நடம்
புரியும் சிவனை அறிந்திருப்பவர்க்கு எமன் இல்லை.

சமாதி நிலையில் காலம் செல்வது தெரியாது

இருக்கின்ற காலங்கள் ஏதும் அறியார்
பெருக்கின்ற காலப் பெருமையை நோக்கி
ஒருக்கின்ற வாயு ஒளிபெற நிற்கத்
தருக்கு ஒன்றி நின்றிடும் சாதகன் ஆமே.

திருமந்திரம்—716

சமாதியில் பொருந்தியிருக்கும் காலத்தை யோகப் பயிற்சியாளர் உணரார். இனிப் பெருக இருக்கும் காலத்தின் பெருமையை எதிர்நோக்கிச் சுழுமுனையில் ஒன்றியிருக்கின்ற ஆயிரம் இதழ்த் தாமரையைப் பொருத்த பிராணன் செருக்கு இல்லாது இருப்பவன் சாதகன் ஆவான்.

உடம்பு வொன்னாய் மாறும்

சாதகமான அத்தன்மையை நோக்கியே
மாதவமான வழிபாடு செய்திடும்
போதமாகப் புகலுறப் பாய்ச்சினால்
வேதகமாக விளைந்து கிடைக்குமே.

திருமந்திரம்-717

இவ்வாறு சாதகமான அத்தன்மையை நோக்கி ஆராய்ந்து பெருந்தவமான வழிபாட்டைச் செய்யுங்கள். அங்ஙனம் செய்து மூச்சுக்காற்றை ஆயிர இதழ் தாமரையின் உள்ளாகப் புகும்படிச் செய்தால் அஃது இரசவாதம் போன்று உடலைப் பொன்னாக்கி விடும்.

சிவத்தில் சீவன் அடங்கும்

கிடந்தது தானே கிளர்பயன் மூன்றும்
நடந்தது தானே உள்நாடி உள்நோக்கிப்
படர்ந்தது தானே பங்கயம் ஆகத்
தொடர்ந்தது தானே அச்சோதியுள் நின்றே.

திருமந்திரம்-718

அவ்வாறு விளைந்து கிடந்த பயன் இம்மையின்பம், மறுமையின்பம், வீடு என்னும் மூன்றாகும். உள்நாடியான சுழுமுனையை நோக்கிச் சென்ற சீவனை ஆயிர இதழ் தாமரையில் பொருந்த அச்சோதி மூலமான சிவத்துடன் அடங்கியது.

சிவயோகியின் உடல் சிவாலயம் ஆகும்

தானே எழுந்த அத்தத்துவ நாயகி
 ஊனே வழிசெய்து எம் உள்ளே இருந்திடும்
 வானோர்உலகு ஈன்ற அம்மை மதித்திடத்
 தேனே பருகிச் சிவாலயம் ஆகுமே.

திருமந்திரம்-719

இவ்வாறு தனக்கு ஓர் ஆதாரம் இன்றித் தான்
 மற்றவற்றுக்கு ஆதாரமாய் உள்ள பராசக்தி இந்த உடலில்
 வழி செய்துகொண்டு எமக்குள்ளே இருப்பாள். தேவர்
 உலகையும் பெற்ற தாயான பராசக்தி விரும்பி இடங்கொள்ள
 இன்பம் தரும் ஒளியில் ஆழ்ந்து திளைத்த சிவயோகியின்
 உடலானது சிவாலயம் ஆகும்.

சிவயோக சமாதியைப் பாதுகாக்க வேண்டும்

சோதனை தன்னில் துரிசு அறக் காணலாம்
 நாதனும் நாயகி தன்னில் பிரியும் நான்
 சாதனம் ஆகும் குருவை வழிபட்டு
 மாதனமாக மதித்துக் கொள்ளீரே.

திருமந்திரம்-721

நான் புகல்வதைச் சோதனை செய்து உண்மையைக்
 குற்றம் இல்லாமல் காணலாம். உயிர்ப்பான காற்று என்ற
 சிவன் குண்டலினியை விட்டுப் பரிந்து மேற்சென்றபோது
 சிவயோக சமாதி உண்டாகும். எனவே சிவகுருவை
 வணங்கிப் பெருஞ்செல்வத்தைப் போன்று பாதுகாத்துக்
 கொள்வீர்.

உடனுக்கு அழிவு இல்லை

ஈராறு கால் கொண்டு எழுந்த புரவியைப்
 பேராமல் கட்டிப் பெரிது உண்ண வல்லீரேல்

நீர் ஆயிரமும் நிலம் ஆயிரத்தாண்டும்
பேராது காயம் பிரான் நந்தி ஆணையே.

திருமந்திரம்-722

இடைகலை, பிங்கலை என்ற இரண்டு நாடிகளின் வழியாகக் கொண்டு மேல் எழுந்த பிராணன் ஆன குதிரையைத் தலையின் மீது அசையாமல் நிறுத்தி அமுதத்தைப் புசிக்க வல்லீரானால், நீரில் ஆயிரம் ஆண்டு நிலத்தில் ஆயிரம் ஆண்டு சமாதியிருப்பினும் உடம்புக்கு அழிவு இல்லை. இது எம் சிவபிரானின் ஆணையாகும்.

ஆதார சக்கரங்களில் மனதை நிறுத்தி குறிப்பிட்ட உருவங்களைக் கண்டு, பீஜ மந்திரங்களை உச்சரிப்பதில் தசவாயுக்கள் நல்நிலை அடையும்.

ஆறு ஆதாரம்

நாலும் இருமூன்றும் ஈரைந்தும் ஈராவும்
கோலிமேல் நின்ற குறிகள் பதினாறும்
மூலம் கண்டு ஆங்கே முடிந்து முதல் இரண்டும்
காலம் கண்டான் அடி காணலும் ஆமே.

திருமந்திரம்-1704

நான்கு இதழ் தாமரை வடிவான மூலாதாரச் சக்கரம், ஆறு இதழ் தாமரை வடிவான சுவாதிட்டானச் சக்கரம், பத்து இதழ் தாமரை வடிவான மணிபூரச் சக்கரம் பன்னிரண்டு இதழ் தாமரை வடிவான அநாகதச் சக்கரம் இவற்றுக்கு மேல் இருக்கும் பதினாறு இதழ் தாமரை வடிவான விகத்திச் சக்கரம் என்னும் ஐந்து ஆதாரங்களும் தரிசித்த பின் இரண்டு இதழ் தாமரை வடிவான ஆக்ஞை சக்கரத்தில் பழம் பொருளாகிய சிவத்தின் திருவடியைப் பயிற்சியாளன் காணலாம்.

சூட்சும மண்டலம்



சூரியன்



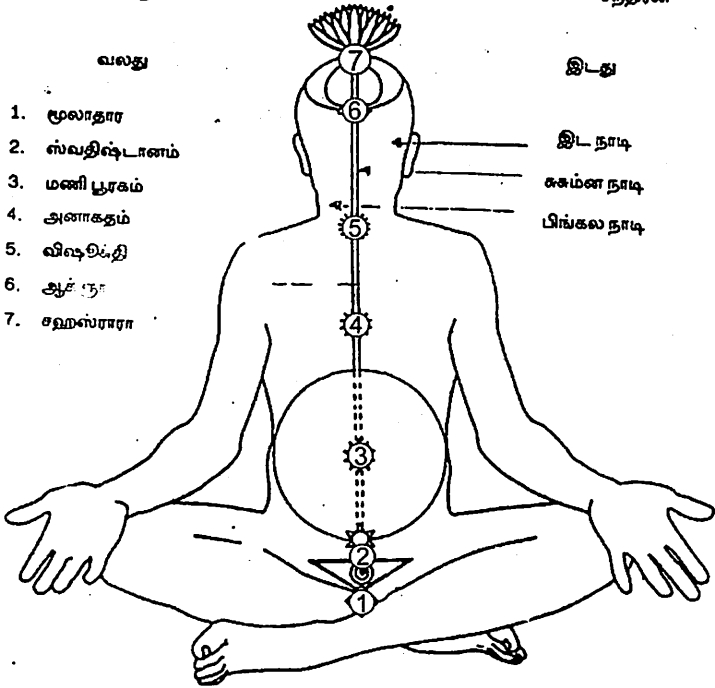
சந்திரன்

வலது

இடது

1. மூலாதார
2. ஸ்வதிஷ்டானம்
3. மணி பூரகம்
4. அனாகதம்
5. விஷுலித்தி
6. ஆக்ரூ
7. சஹஸ்ராரா

இட நாடி
சைம்ன நாடி
பிங்கல நாடி

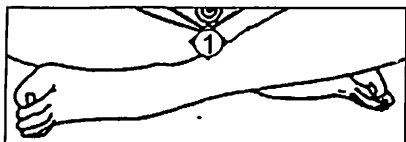


மூலாதாரம்

இது நான்கு இதழ் தாமரை வடிவுடையது. இதன் இதழ்கள் சிவந்த, ஆரஞ்சு நிறம் ஆகியவற்றை மாறி மாறிக் கொண்டவை. இதன் வடிவம் நாற்கோணத்தில் முக் கோணம். இது பிற சக்கரங்கள் தொழிற்பட காரணமாக இருப்பதால் மூலாதாரம் எனப்படுகிறது.

1. மூலாதாரச் சக்கரம்

இதனுடைய பீஜ மந்திரம் 'லம்'. இதனைத் தியானித்தால் மூச்சும் மனதும் கட்டுப்பாட்டில் வரும். இறந்த காலங்களின்

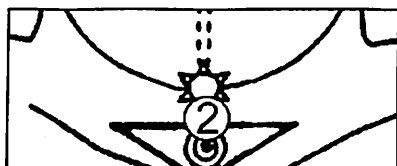


நினைவுகள் வரும். இங்குதான் குண்டலினி சக்தி உள்ளது. இதன் இடம் மல வாய்க்கும் குறிக்கும் இடைப்பட்டது.

கடவுள் - பிரம்மன்

2. சுவாதிப்தானம்

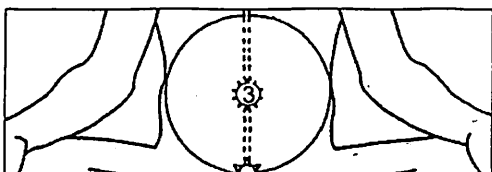
இஃது ஆறு இதழ் களுடைய தாமரை போன்ற வடிவினது. இதன் இதழ்களின் நிறம் வெள்ளை. திங்களின்



ஒற்றைக்கலை இங்கிருந்து தொடக்கம். இதற்கு அதிபர் விஷ்ணு. குறியின் பகுதியில் சுழுமுனை நாடியில் இது அமைந்துள்ளது. இஃது ஐந்து பூதங்களில் நீரைக் குறிக்கிறது. இதனுடைய பீஜ மந்திரம் 'வம்'. இதனைத் தியானித்தால் சித்திகள் கிடைக்கும். ஞானம் கிடைக்கும். கெட்ட குணங்கள் அகலும்.

3. மணிபூரகம்

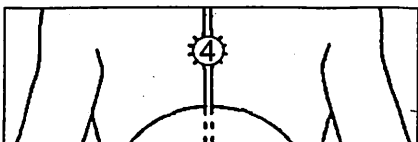
பத்து இதழ்
தாமரை வடிவு
டையது. இதற்கு
இடம் கொப்பூழ்.
இது கதிரவன்
ஆதாரம் எனப்



படும். மூன்று வட்டங்களைக் கொண்டது. இதற்கு அதிபர்
ருத்ரன். ஐந்து பூதங்களில் இது தீயைக் குறிக்கிறது. பீஜ
மந்திரம் 'றம்'. இதன் நிறம் சிகப்பு. வடிவம் திரிகோணம்.
நிறம் மேகத்தின் நிறம்.

4. அனாகதம்

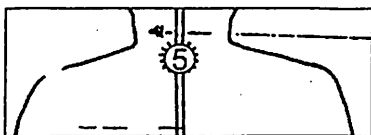
பன்னிரண்டு இதழ்
தாமரை வடிவு கொண்
டது. ஐந்து பூதத்தில்
காற்றைக் குறிக்கும். நிறம்
மேக நிறம். நட்சத்திர



வடிவத்தில் இருக்கும். இதன் இதழ்கள் கருஞ்சிவப்பாக
இருக்கும். இதனுடைய கடவுள் ஈசன். அனாகதத்தைத்
தியானித்தால் நற்குணங்கள் உருவாகும். கருணை வளரும்.
சித்திகள் வரும்.

5. விசுத்தி

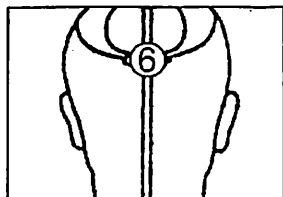
பதினாறு இதழ்கள்
கொண்ட தாமரை போன்ற
வடிவுடையது. இதன் இதழ்
களில் உயிர் எழுத்துக்கள்
பதினாறும் சுர ரூபமாய் இலங்கும். இதன் நிறம் புகையின்



நிறம். இதன் இடம் கழுத்து. இதன் அதிபர் சதாசிவன். பஞ்சபூதத்தில் ஆகாசத்தை இது குறிக்கிறது. இதனுடைய பீஜமந்திரம் 'ஹம்' இதனுடைய தியானம் வெற்றியைக் கொடுக்கும். வேதங்களைப் பற்றிய ஞானமும் முக்காலத்தைப் பற்றிய ஞானமும் கிடைக்கும்.

6. ஆக்ஞை

இது இரண்டு இதழ் கொண்ட தாமரை வடிவுடையது. பிரணவத்தின் வடிவான அந்தராத்மா இங்கே இருந்து உலகை அறிகிறது. இதன் அதிபர் பரமசிவன். சிவத்தை அறிவதற்கான நுழைவாயிலே இஃது என்று உரைப்பர். இங்கே நுழைந்து கபாலத்தைத் தாண்டி உணர்வு சொல்லப் பெற்றவர். இறவாத நிலையை அடைவர்.



இவ்விடத்தில் உண்டாகும் உணர்வும் ஒளியுமே இறைவனின் திருவடிகள் ஆகும். மூலாதாரத்தில் முதல் தியானித்து மேல் ஏறுதல் மூலங்கண்டு முடிதல் என்றார்.

சத்தியானவள் மூலாதாரத்தில் நிலமாகவும், சுவாதிட்டானத்தில் நீர் ஆகவும், மணிபூரகத்தில் தீயாகவும், அனாகதத்தில் காற்றாகவும், விசுத்தியில் வானமாகவும், ஆக்ஞையில் மனமாகவும் விளங்குவள்.

விசுத்தி வரை குண்டலினியாகவும், ஆக்ஞையிலிருந்து அருட் சத்தியாகவும் சக்தி செயல்படுவாள். இதனுடைய பீஜமந்திரம் 'ஓம்'. இதன் இதழ்களின் நிறம் வெண்மை. வடிவம் வெள்ளை வடிவான வட்டம். நாதம் பிந்துக்கள் சேர்ந்து செயல்படும். இதனைத் தியானித்தால் கர்மங்களிலிருந்து விடுபடலாம். ஞானம் கிடைக்கும்.

14. ஆறு ஆதாரங்களும் நாளமில்லா சுரப்பிகளும்

ஆறு ஆதாரங்களும் சுழுமுனை நாடியில் அமைந்துள்ளன. ஒவ்வொரு ஆதாரத்தையும் தனித்தனியாகத் தியானித்தால் பல அரிய உணர்வு நிலைகளை அடையலாம். மனிதனின் ஆற்றல்கள் குண்டலினி என்ற பெயரில் மூலாதாரத்தில் அடங்கியிருக்கிறது. அந்த இடத்தில் அடங்கியிருக்கும் வரை அதனை 'ஓஜஸ்' என்று அழைப்பார்கள். ஆறு ஆதாரங்களுக்கும் முறையே 4, 6, 10, 12, 16, 2 என்ற இதழ்கள் உள்ளன. இந்த இதழ்கள் மூலாதாரத்தில் குண்டலினி இருக்கும் போது கவிழ்ந்த நிலையில் குண்டலினியை நோக்கி இருக்கும். அஷ்டாங்க யோகப் பயிற்சியினால் குண்டலினியை மேலெழுப்பும் போது இந்த இதழ்களும் மேல் நோக்கி விரிந்து நிற்கின்றன. இந்த இதழ்களில் அடங்கியிருக்கும் 51 எழுத்துக்களும் அதிர்வடைந்து வேதங்களைப் பற்றிய ஞானம் கிடைக்கும். இப்போது குண்டலினி சக்தி 'தேஜஸ்' ஆக விளங்குகிறது. பயிற்சியாளனின் தலையைச்சுற்றி ஒளிவட்டம் ஏற்படுகிறது.

முந்தைய காலத்தில் ரிஷிகள் ஞானம் அடைந்தது இவ்வாறே. அவர்கள் இந்த உடலின் இயக்கம் அண்ட சராசரங்கள் அனைத்தின் இயக்கத்தையும் அறிந்து எழுதி வைத்தனர். இன்றைய விஞ்ஞான வளர்ச்சிகள் எல்லாம் புற உபகரணங்களைப் பயன்படுத்திதான் வளர்கின்றது. யோகிகள் சித்தம், புத்தி, மனம், அகங்காரம் என்ற அக உறுப்புகளையும் தியானத்தால் கிடைக்கும் ஞானத்தையும் பயன்படுத்தித் தான் எல்லாத்துறைகளிலும் அறிவை வளர்த்துக் கொண்டனர்.

யோகப் பயிற்சியாளர்களுக்கு அறிவு உள்ளிருந்தே வெளிப்படும்.

ஆறு ஆதாரங்களும் சக்தியை வெளிப்படுத்தும் கருவிகளாக உள்ளன. சக்தியைச் சேகரிக்கும் ஆற்றல் உள்ளன. மனிதனின் உடம்பு பஞ்சபூதத்தினால் ஆனது. நிலத்தின் பண்புகளை உணவாக நாம் எடுக்கிறோம். தண்ணீர் குடிக்கிறோம். காற்றை உள்ளிழுத்து சுவாசிக்கிறோம். தீ வெப்ப சக்தியாக நம் உடலில் உள்ளது. ஆனால் ஆகாய சக்தியை மட்டும் மனிதனால் சரிவரக் கையாள முடிய வில்லை. பஞ்ச பூதங்களில் முதன்மையானதும் மற்ற நான்கு பூதங்களைத் தன்னகத்தே அடக்கியிருப்பதும் ஆகாயமாகும். இதன் அம்சம் ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம், பஜனை பண்ணுதல், உபவாசம் இருத்தல் ஆகியவை மூலமே கிடைக்கிறது. ஆகாய சக்தியை நம் உடலில் தேக்கினால் உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்வு பெற்று வலுப்பெறும். தெய்விக சிந்தனைகளும் உயர்ந்த சிந்தனைகளும் உருவாகும்.

பக்தர்களுக்கு இந்த ஆகாய சக்தி கிடைக்கும்வண்ணம் கோயில்களும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. கோபுரத்தில் வைத்திருக்கும் செம்புக் கலசங்கள் இந்த ஆகாய சக்தியை இழுத்துக் கீழே வைக்கப்பட்டிருக்கும் விக்ரகத்திற்கு அனுப்புகிறது. இந்த விக்ரகங்களிலிருந்து இந்த அபூர்வ சக்திகள் மனிதனுக்கு அனுப்பப்படுகிறது.

ஆகாயத்திலிருந்து கிடைக்கும் சக்தி சூக்ஷ்ம சக்தி சக்கரங்கள் மனிதனின் சூக்கும சரீரத்தில்தான் உள்ளன. மனிதனின் உடலில் 72,000 நாடிகள் உள்ளன. இந்த நாடிகள் என்பன நரம்பிலிருந்து வேறானவை. நாடிகள் நரம்பில் உள்ளன. ஆனால் அவைகள் சூக்கும உடலில்தான் திறக்கின்றன. ஆறு ஆதாரங்களும் சூக்கும உடம்பில் உள்ள சுழுமுனை நாடியில்தான் உள்ளன. சுழுமுனை நாடி மூலாதாரத்திலிருந்து இரு புருவ மத்தியில் உள்ள சுழுமுனை வரை நீளமாகச் செல்கிறது. இஃது ஒரு குழாய் போன்ற நாடியாகும்.

இயமம் நியமங்கள் ஆசனம், பிராணாயாமம் செய்வதால் நாடிகள் சுத்தமடைந்து திறக்கின்றன. அப்போது ஆகாய சக்தி நாடிகள் வழி உடம்பினுள் செல்கின்றன. சுழுமுனை நாடி வழியாகவும் சக்தி பாய்கின்றது.

இவ்வாறு நாடிகள் வழியாகச் சக்தி பாயும்போது எவ்வளவு வேலை செய்தாலும் களைப்படைவதில்லை. சுயநலமகன்று பிறருக்காக வாழ வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றும். உலக உயிர்கள் அனைத்தின் மீதும் அன்பு உண்டாகும். யோகியின் மனதிலிருந்து அன்பு ஊற்றெடுக்கும். மூலாதாரம் நீங்கலாக ஆறு ஆதாரங்களுக்கும் இணையாக நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் உடலில் அமைந்துள்ளன. சுவாதிட்டான சக்கரத்திற்கு ஆதாரமான இடத்தில் புரோஸ்ட்ரேட் சுரப்பி உள்ளது. இது ஆண்மையை வலிமையடையச் செய்யும்.

நாபிச் சக்கரத்திற்கு இணையாக அட்ரீனலின் என்ற நாளமில்லாச் சுரப்பி உள்ளது. இது சரியாகச் சுரந்தால் தேவையற்ற அச்சங்கள் அகலும். இது சரியாகச் சுரந்தால் இரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்கும். ஆபத்தான நேரங்களில் அதிக சக்தியைச் சுரக்கிறது. அனாகதச் சக்கரத்திற்கு இணையாக தைமஸ் என்ற சுரப்பி உள்ளது. இது ஒழுங்காகச் சுரந்தால் அன்பு மேலோங்கும். சுழுமுனைக்கு இணையாக சைனஸ் என்ற சுரப்பி உள்ளது. சகஸ்ராரத்திற்கு இணையாக பீனியல் மற்றும் பிட்யூட்டரி சுரப்பிகள் உள்ளன. பிட்யூட்டரி சுரப்பி எல்லாச் சுரப்பிகளுக்கும் தலைமையாக விளங்குகிறது. மனிதனின் உயரம் மற்றும் வயது முதிர்வதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

குண்டலினி யோகம்

கடைவாசலைக் கட்டிக் காலை எழுப்பி
இடைவாசல் நோக்கி இனிதுள் நிறுத்தி
மடைவாயில் கொக்குபோல் வருந்திருப்பார்க்கு
உடையாமல் ஊழி இருக்கலுமாமே.

திருமந்திரம்-591

மூலாதாரத்தில் இருக்கும் குண்டலினி சக்தியை சகஸ்ராரத்தில் இருக்கும் சிவனுடன் இணைய வைத்தல் குண்டலினி யோகமாகும். மூலாதாரத்தில் இருக்கும் சக்தி பாம்பு போன்று சுருண்டு இருக்கிறது. சமஸ்கிருதத்தில் குண்டலினி என்றால் சுருண்டு இருத்தல் என்று பொருள். ஆகவே மூலாதாரத்தில் அடங்கியிருக்கும் சக்தி எனலாம். திருமூலர் இதனை குண்டலி என்கிறார். குண்ட + அலி = குண்டலி எனவும் கொள்ளலாம். மூலாதாரக் குண்டத்தில் அடங்கியிருக்கும் ஆண், பெண் வித்தியாசமில்லாத அலி போன்ற சக்தி எனவும் கொள்ளலாம்.

குண்டலினி சக்தி பக்தியுணர்வு மேலோங்குவதாலும், தத்துவிசாரத்தினாலும், அஷ்டாங்க யோகத்தாலும் உயரும்.

சுழ்முனை நாடியினுள் வஜ்ர நாடியுள்ளது. இந்த வஜ்ர நாடியினுள் சித்ர நாடியுள்ளது. இந்த சித்ர நாடி வழியாகத்தான் குண்டலினி உயரும். குண்டலினி சக்தி உயர்ந்து ஒவ்வொரு ஆதாரத்தைத் தாண்டும் போது ஒவ்வொரு விதமான உணர்வு நிலைகளை அடையலாம்.

மூலாதாரத்திலிருந்து விசுத்தி வரை இரு மின்னல் கோடுகள் போன்று அனல் பறக்கும் விதமாக குண்டலினி உயரும். விசுத்தியிலிருந்து சகஸ்ராரம் வரை குளுமையாக அமையும். அக்னி நாடி, சூரிய நாடியில் அடங்கி சூரிய நாடி சந்திர கலையில் அடங்கும் போது விசுத்திச் சக்கரத்தின்

மேலே நிலவொளி போன்று குளுமையான உணர்வு ஏற்படும்.

குண்டலினி சக்தி சகஸ்ராரத்தில் உள்ள சிவனை அடைந்து இணையும்போது அமிர்தம் சுரக்கும். இந்த அமிர்தம் உள்நாக்கில் வடியும். இதனை உண்ணும் யோகிகள் மற்ற உணவுகளை உண்ணத் தேவையில்லை. இவர்கள் நெடுநாள் வாழலாம். தலையிலுள்ள ஆயிரம் இதழ் கொண்ட தாமரையென வர்ணிக்கப்படும். சகஸ்ரரச்சக்கரம் ஆகாயத்திற்கு ஒப்பாகவும், அதிலிருந்து வடியும் அமிர்தத்தை ஆகாய கங்கை என்றும் வர்ணிப்பார்கள். சிவன் ஆகாய கங்கையைத் தலையில் சுமக்கிறார் என்பது தத்துவ விளக்கம். சிவமான யோகியின் தலையில் ஆகாச கங்கை பாயும் எனக் கொள்ளலாம்.

நீண்ட நாள் அஷ்டாங்கப் பயிற்சிக்குப் பின்னரே குண்டலினி உயரத் தொடங்கும்.

இயமம், நியமம், ஆசனம் ஆகியவைகளால் நாடிகளைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். அதன்பின் பிராணாயாமப் பயிற்சியும், அதனுடன் ஜலந்தர பந்தா, மூல பந்தா, உத்தியான பந்தா முதலியவைகளையும் பயிற்சி செய்தால் குண்டலினி-உயரும்.

ஓரிரு நாள் தியானப் பயிற்சியின் போது குண்டலினி உயர்வது போன்றுத் தெரிவது ஒரு பொய்த் தோற்றமாகும். இது தூக்கத்தையும் நல்ல இளைப்பாறலையும் தரும். இதனைத் தவறாகக் குண்டலினி உயருதல் என்று சிலர் நினைக்கின்றனர். குண்டலினி சகஸ்ராரம் வரை உயருவது கோடியில் ஒருவருக்குத்தான் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்படிக் குண்டலினி உயர்ந்தவர்கள் உலகுக்கே கலங்கரை விளக்காக அமைவார்கள். அவர்களால் பாச

உலகிற்கும் சிற்றின்ப உலகிற்கும் திரும்ப முடியாது. குண்டலினி உயர்ந்தவர்கள் குடும்ப வாழ்க்கையையும் தொடர முடியாது.

குண்டலினி தியானத்திற்கும் உயருவதற்கும் ஆண்மை சக்தியே உதவுகிறது. அதனைக் குடும்ப வாழ்க்கையில் வீணடித்தால் ஏறிய குண்டலினி பழையபடி ஒவ்வொரு ஆதாரமாகக் கீழிறங்கவும் வாய்ப்புண்டு. ஆகவே குண்டலினிப் பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர்கள் பாலுறவைக் குறைக்க வேண்டும்.

அதிக நாள் யோகப்பயிற்சி செய்து நாடிகளைச் சுத்தம் செய்து திறந்த பின் குண்டலினியை உயர்த்த வேண்டும். சுழுமுனை நாடி நன்றாகத் திறக்காத நிலையில் குண்டலினியைக் கும்பகம் பந்தாக்கள் வழி வலுக்கட்டாயமாக ஏற்றினால் அது நாடிகளைச் சேதப்படுத்த வாய்ப்புண்டு. ஆகவே ஆன்மிகப் பயிற்சியில் ஈடுபடக் கூடியவர்கள் அவசரப்பட்டு குண்டலினியை உயர்த்தக் கூடாது.

இரண்டினின் மேலே சதாசிவ நாயகி
இரண்டு அது கால் கொண்டு எழுவகை சொல்லில்
இரண்டு அது ஆயிரம் ஐம்பதோடு ஒன்றாய்த்
திரண்டது காலம் எடுத்ததும் அஞ்சே.

திருமந்திரம்-696

சிவ தத்துவத்தில் சுத்தவித்தை மகேசுவரதத்துவத்திற்கு மேல் சதாக்கியத்தில் விளங்கும் மனோன்மணியான சதாசிவ நாயகி, இடகலை, பிங்கலை என்ற நாடிகளின் மீது தலைக்குச் சென்று விளங்குகிறது. அதைச் சொல்லின் இரு நாடிகளும் ஆயிரம் இதழ் தாமரையை அடைந்து விரியுமுன் ஐம்பத்தோர் எழுத்துக்களாய் உணர்த்தப் பெறும். ஆதாரங்களைக் கடந்ததாய் திரண்டு உள்ளது. அந்நிலையில்

யோகியின் காலத்தைக் கடக்கச் செய்வது ஐந்து முகங்களுடன் கூடிய சதாசிவனின் நாயகியாகும்.

ஆயிரம் இதழ் தாமரைக்குச் செல்ல வழி

ஆறு அது ஆகும் அமிர்தத் தலையினுள்
ஆறு அது ஆயிரம் முந்நூற்றொடு ஐஞ்சுள்
ஆறு அது ஆயிரம் ஆகும் அருவழி
ஆறு அது ஆக வளர்ப்பது இரண்டே.

திருமந்திரம்-695

அமுதத்தைப் பெருக்கும் தலையில் நிரோதினி கலை உள்ளது. அமுதத்தைப் பெருக்கி மாற்றத்தைச் செய்வதற்கு வழியாக ஆயிரத்து முந்நூற்று ஐந்து நரம்புகள் உள்ளன. மேல்நிலையில் உள்ள ஆயிரம் இதழ்த் தாமரைக்குச் செல்ல இதுவே வழியாய் உள்ளது. இதை வழியாய்க் கொண்டு உயிரை வளர்ப்பது சிவசத்தியான் இரண்டு ஆகும்.

திக்குகளையும் காற்றுகளையும் கடக்கலாம்

அஞ்சுடன் அஞ்சுமுகம் உள நாயகி
அஞ்சுடன் அஞ்சு அது ஆயுதம் ஆவது
அஞ்சு அது அன்றி இரண்டு அது ஆயிரம்
அஞ்சு அது காலம் எடுத்துளும் ஒன்றே.

திருமந்திரம்-697

பத்துத் திக்குகளும் பத்து முகங்களையுடைய சதாசிவ நாயகிக்குப் பிராணன் முதலிய பத்துக் காற்றுகளும் பத்துக் கருவிகளாகும். ஐம்முகச் சத்திக்கு அவையன்றிக் கவிழ்ந்த ஆயிரம் இதழ் கொண்ட தாமரை நிமிர்ந்த ஆயிரம் இதழ் கொண்ட தாமரை என்ற இரண்டும் கருவிகளாம். அந்த சத்தி உருவற்ற நிலையில் பத்துக் காற்றுகளையும் பத்துத்

திக்குகளையும் கடந்த வெளியாய் விளங்கும். அதாவது திக்குகளையும் காற்றுகளையும் கடக்கத் துணை செய்யும்.

காலத்தைக் கடக்கலாம்

ஒன்று அது ஆகிய தத்துவ நாயகி
ஒன்று அது கால் கொண்டு ஊர்வகை சொல்லிடில்
ஒன்று அது வென்றி கொள் ஆயிரம் ஆயிரம்
ஒன்று அது காலம் எடுத்துளும் உன்னே.

திருமந்திரம்-698

விரிந்து பரந்துள்ள ஏக பராசக்தி சுழுமுனை நாடியில் பொருந்தி ஏறுகின்ற வகையைச் சொல்லப் போனால் கவிழ்ந்த ஆயிரம் இதழ்த் தாமரையை நிமிர்ந்த ஆயிரம் இதழ்த் தாமரையாக மாற்றி அமைத்துக் காலத்தைக் கடந்திடச் செய்யும் என்பதாம்.

காற்று அடங்கும்

முன் எழும் அக்கலை நாயகி தன்னுடன்
முன்னுறு வாயு முடிவகை சொல்லிடின்
முன்னுறும் ஐம்பத்தொன்றுடன் அஞ்சுவாய்
முன்னுறு வாயு முடிவகை ஆமே.

திருமந்திரம்-699

தலையின் முன்பக்கத்தில் விளங்கும் நிமிர்ந்த ஆயிரம் இதழ்த் தாமரையில் விளங்கும் பராசத்தியுடன் முன்னோக்கிப் பாயும் வாயு முடியும் வகையைக் கூறப்போனால் முன்னாக விளங்கிய ஐம்பத்தோர் எழுத்துக்களையுடைய ஆறு ஆதாரங்களை இயக்கிக் கொண்டு இருந்த ஐம்முக சத்தி பராசத்தியான போது முன்னர் விளங்கும் காற்று அடங்கும் வகையாம்.

வாயு அடங்கி வாழ்நாள் நீடிக்கும்

ஒரு மனிதன் நிமிடத்திற்கு 18 தடவை சுவாசம் செய்தால் ஒரு நாளைக்கு 25,920 சுவாசம் செய்வான். அவ்வாறு சுவாசம் செய்தால் மனிதன் 120 ஆண்டு வரையும் வாழலாம். ஆனால் பல மன இறுக்கங்களின் காரணமாக தற்கால மனிதனின் மூச்சு தினசரி 30,000-க்கும் மேல் செல்கிறது. அதனால் அவன் ஆயுள் குறுகுகிறது. இதனைத் தற்கால விஞ்ஞானமும் ஒத்துக் கொள்கிறது. ஒருவன் கருவிலேயே அவன் வாழ்நாள் நிச்சயிக்கப்படுகிறது. அது நாள் கணக்கில் இல்லை. இத்தனை மூச்சு என்ற எண்ணத்தில்தான் அமைகிறது. அத்தனை மூச்சுக்களையும் வேகமாக விட்டால் ஆயுள் சுருங்கும். மெதுவாக விட்டால் ஆயுள் பெருகும்.

அற்ப ஆயுள் உள்ள மிருகங்களின் மூச்சு வேகம் அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் அதிக நாள் வாழும் உயிரினமான கடல் ஆமையைப் பார்த்தால் அது மிகவும் மெதுவாகச் சுவாசிக்கிறது.

சுவாசம் குறையும்போது இரத்த அழுத்தமும் குறையும். இதயத் துடிப்பின் வேகமும் குறையும். இதுவே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையாகும்.

குண்டலினி மேலேறினால் மூச்சு மிகவும் குறையும். ஒரு நாளைக்கு 531 ஆகக் குறைய அதற்கேற்றவாறு வாழ்நாள் பெருகும். இதனைத் திருமுலர்,

ஆய்வரும் அத்தனி நாயகி தன்னுடன்
ஆய்வரு வாயு அளப்பது சொல்லிடி
ஆய்வரும் ஐஞ்ஞாற்று முப்பதொடு ஒன்பதும்
ஆய்வரு வாயு வனப்புள் இருந்ததே.

ஆராய்ச்சியால் அடைய முடியாத ஒப்பில்லாத பராசக்தியுடன் ஆராய்வதற்குரிய காற்றின் அளவை அறிந்து கூறப்போனால், ஆகி வரும் காற்று ஒரு நாளைக்கு 531 என்றளவில் குறைந்து பராசக்தியுடன் இரண்டறக் கலக்கும்.

பிரணவத்தில் பொருந்தலாம்

இருநிதி ஆகிய எந்தை இடத்து
இருநிதி வாயு இயங்கு நெறியில்
இருநூற்று முப்பத்து மூன்றுடன் அஞ்சாய்
இருநிதி வாயு இயங்கும் எழுத்தே.

திருமந்திரம்-701

பெரிய செல்வமான ஒளிமண்டலத்தைத் தாண்டி விளங்கும் சிவனிடத்துச் செல்வமாய் விளங்கும். மூச்சுக்காற்று இயங்கும் தன்மையில் இருநூற்று முப்பத்தெட்டாகக் குறைந்து பிரணவத்தில் அடங்கும்.

மூலாதாரத் தீயே பேரொளி ஆகிறது

மனிதனிடத்தில் அடங்கியிருக்கும் குண்டலினி சக்தியே மேலெழுந்து பேரொளியாக விளங்குகிறது. குண்டலினி சக்தி மூலாதாரத்தில் அடங்கியிருக்கும் போது அதனை 'ஓஜஸ்' என்கிறார்கள். அதே சக்தி சகஸ்ராரத்தை அடையும்போது அதனைத் 'தேஜஸ்' என்கிறார்கள். இந்த தேஜஸ் தலையில் இருக்கும் போது தலையைச் சுற்றி ஒரு ஒளி வட்டம் ஏற்படுகிறது. இது ஸ்தூலக் கண்களுக்குப் புலப்படாது. இதனை 'சோம வட்டம்' என்பர்.

குண்டலினி 'ஓஜஸ்' ஆக மூலாதாரத்தில் செயல்படும் போது மனிதனுக்கு விலங்கினம் போன்ற எண்ணங்களே வரும். காம, குரோத, லோபம் மற்றும் சுயநலம் ஆகியவற்றில் உழல்வர்.

அதே குண்டலினி சக்தி 'தேஜஸ்' ஆகத் தலையில் செயல்படும்போது மனிதனிடத்தில் தெய்வீக சக்தி மேலிடும். ஆணவம், கன்மம், மாயை ஆகியவைகளை வெல்வர். மேலும் தனக்காக இல்லாமல் பிறர்க்காக வாழவேண்டும் என்ற எண்ணம் உருவாகும். இது ஞானத்திற்கும் முக்திக்கும் வழி ஏற்படுத்தும்.

எழுகின்ற சோதியுள் நாயகி தன்பால்
எழுகின்ற வாயு இடம் அது சொல்லில்
எழுநூற்றிருபத்தொன்பான் அது நாலாய்
எழுந்துடன் அங்கி இருந்தது இவ்வாறே.

திருமந்திரம்-702

மூலாதாரத்தினின்று எழுகின்ற பேரொளியுடன் விளங்கும் பராசத்தியிடம் சுழுமுனை வழியே பாயும் மூச்சுக்காற்றின் இடத்தைக் கூறினால், எழுநூற்று இருபத்து ஒன்பது நாடிகளிலும் கலந்துள்ளது. நான்கு இழங்களுடைய மூலாதாரத்தில் உள்ள தீயே இப்படி பேரொளியாய் ஆகின்றது.

சமாதி நிலை என்பது ஆதியான சிவனுக்குச் சமமான நிலை எனப்படும். அஷ்டாங்கத்தில் எட்டாவது அங்கமான சமாதி நிலை ஏற்படும் போது யோகி சிவமாக மாறுகிறான்.

சந்திரன், சூரியன் தற்பரன் தாணுவில்
சந்திரன் தானும் தலைப்படும் தன்மையைச்
சந்தியிலே கண்டு தான் ஆம் சகமுகத்து
உந்தி சமாதி உடை ஒளி யோகியே.

திருமந்திரம்-704

சந்திரன், கதிரவன், ஆன்மா என்னும் மூன்றும் விளங்கும் நிமிர்ந்த ஆயிர இழம் கமலத்தில் சந்திர கலை விளங்கும் தன்மையை உலகில் உயிருடன் வாழும்போதே சீவ ஒளியை

சிவ ஒளியுடன் பொருந்திச் சமாதி நிலை பெற்ற யோகி யானவனே சுழுமுனை உச்சியில் உணர்ந்து சிவம் என்ற தன்மையை அடைவான்.

சமாதியடைவதன் பயன்

மரணஞ் சரைவிடல் வண்பரகாயம்
இரணஞ்சேர் பூமி இறந்தோர்க் களித்தல்
அரணன் திருவுரு வாதல் மூவேழாங்
கரணுரு கேள்விக் கணக்கறிந் தோனே.

திருமந்திரம்-706

இறப்பு, மூப்பு ஆகியவற்றைக் கடத்தல், அயல் உடலில் புகும் ஆற்றலைப் பெறுதல், பொன்னுலகத்தை இறந்தவர் களுக்கு அளிக்கும் வல்லமை பெறுதல், பாதுகாப்பான பிரணவ உடலைப் பெறுதல், மூண்டு எழுகின்ற சிவ சூரியனைப் பற்றிய கேள்வி ஞானம் அடைதல் ஆகிய இத்தனையும் யோகி அறிவான்.

அளவற்ற ஆனந்தம் அடையலாம்

ஆதார யோகத்து அதிதேவொடும் சென்று
மீதான தற்பரை மேவும் பரனொடு
மேதாதி ஈரெண் கலை செல்ல மீதுஒளி
ஓதா அசிந்தம்மீ தானந்த யோகமே.

திருமந்திரம்-709

ஆறு ஆதாரங்களுக்கும் உரிய பிரமன் முதலிய தேவதையுடன் பொருந்தி, மேலான பரை பொருந்தும் பரனொடு, மேதை முதலான பதினாறு கலைகளான பிரசாத நெறியின் மேல் விளங்கும் ஒளியில் வாக்கும் மனமும் இறந்து எண்ணம் அற்று நிற்கின்ற நிலையே ஆனந்த யோகமாகும்.

விரணவத்தால் வீடு பெறலாம்

மதியமும் ஞாயிறும் வந்து உடன் கூடித்
துதி செய்பவர் அவர் தொல் வானவர்கள்
விதி அது செய்கின்ற மெய்யடியார்க்குப்
பதி அது காட்டும் பரமன் நின்றானே.

திருமந்திரம்-710

இடைகலை, பிங்கலை பொருந்தியுள்ள சுழுமுனையின்
உச்சியில் சிவனைத் துதித்து வணங்குபவர் பழமையிலேயே
தேவர் ஆவார். பிரசாத நெறியில் முறைப்படி உண்மைப்
பொருளை நாடிப் போகின்ற அடியார்க்கு நிலைத்த
முத்தியை அளிக்கும் இறைவனும் உடன் நின்று அருள்
செய்வான்.

மரணமில்லை

கட்டவல்லார்கள் கரந்து எங்கும் தான் ஆவர்
மட்டு அவிழ் தாமரையுள்ளே மணம் செய்து
பொட்டு எழக் குத்திப் பொறி எழுத் தண்டு இட்டு
நட்டு அறிவார்க்கு நமன் இல்லை தானே.

திருமந்திரம்-711

உயிர்ப்பைக் கட்ட வல்லார்கள் எங்கும் நிறைந்து நின்று
எங்கும் இருக்க வல்லார்கள். தேன் மிக்கத் தாமரையாகிய
சுவாதிட்டானம் மூலாதாரத்தில் சேர்க்கையை உண்டு
பண்ணி, உச்சித் துளையில் மோதும்படிச் செய்து
ஐம்பொறியறிவு நீங்கிச் சுழுமுனையிலே நின்று அங்கு
நடம்புரியும் சிவனை அறிந்திருப்பவர்க்கு எமன் இல்லை.

உடம்பு வொன்னாய் ஆகும்

சாதகமான அத்தன்மையை நோக்கியே
மாதவமான வழிபாடு செய்திடும்

போதகமாகப் புகலுறப் பாய்ச்சினால்
வேதகமாக விளைந்து கிடைக்குமே.

திருமந்திரம்-717

இவ்வாறு சாதகமான அத்தன்மையை நோக்கி
ஆராய்ந்து, பெருந்தவமான வழிபாட்டைச் செய்யுங்கள்.
அங்ஙனம் செய்து மூச்சுக்காற்றை ஆயிரம் இதழ் தாமரையின்
உள்ளாகப் புகும்படிச் செய்தால் அது இரசவாதம் செய்பவர்
பயன்படுத்தும் வாத குளிகையினைப் போல் உடலில்
உண்டான குற்றங்களைப் போக்கி உடல் பொன்னாக மாறும்.

சிவயோகியின் உடல் சிவாலயம் ஆகும்

தானே எழுந்த அத்தத்துவ நாயகி
ஊனே வழிசெய்து எம்உள்ளே இருந்திடும்
வானோர் உலகு ஈன்ற அம்மை மதித்திடத்
தேனே பருகிச் சிவாலயம் ஆகுமே.

திருமந்திரம்-719

இவ்வாறு தனக்கு ஓர் ஆதாரம் இன்றித் தான்
மற்றவற்றுக்கு ஆதாரமாய் உள்ள பராசக்தி இந்த உடலில்
வழி செய்து கொண்டு எமக்குள்ளே இருப்பாள். தேவர்
உலகையும் பெற்ற தாயான பராசக்தி விரும்பி இடங்கொள்ள
இன்பம் தரும். ஒளியில் ஆழ்ந்து திளைத்த சிவயோகியின்
உடலானது சிவாலயம் ஆகும்.

யோக நெறி நிற்பவர் நீலகண்டன் ஆவார்

அண்டம் சுருங்கில் அதற்கோர் அழிவில்லை
பிண்டம் சுருங்கில் பிராணன் நிலைபெறும்
உண்டி சுருங்கில் உபாயம் பல உள
கண்டம் கறுத்த கபாலியும் ஆமே.

திருமந்திரம்-735

கருவாய்ச் செயல் அற்றிருந்தால் மனிதனுக்கு எவ்வித இழப்பும் இல்லை. உடல் மெலிவினால் சத்துவ குணம் மேல்பட்டு உயிர்ப்பை வெல்ல முடியும். உணவானது குறையின் மேல் நிற்பதற்குப்பல வழியுண்டு. யோக நெறியில் நிற்பவர் நீலகண்ட பெருமான் ஆவார்.

பஞ்ச கோசங்கள்

அன்னமய கோசம், பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம், ஆனந்தமய கோசம் என்பன பஞ்ச கோசங்கள் எனப்படுகின்றன. இதில் ஆனந்தமய கோசம் எப்போதும் ஆனந்தமயமாகவே இருக்கும். இது சத்தியமானது. ஆகவே ஆனந்தத்தை மனிதன் தன் உள்ளில்தான் காண இயலும். வெளியே தேடுவது பயன் தராது.

கஸ்தூரி மான் கழுத்தில் கஸ்தூரி இருந்து கொண்டு மணம் வீசும். இதனை உணராத மான் அந்த மணம் வெளியில் இருந்து வருவதாகக் கருதி பல இடங்களிலும் தேடி ஓடி அலையும். மனிதனும் இப்படித்தான் அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் வெளியே தேடி அலைகிறான். அதனை உள்ளே தேடிக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

ஓடி ஓடி ஓடி ஓடி உட்கலந்த சோதியை

நாடி நாடி நாடி நாடி நாட்களும் தொலைந்து போய்

வாடி வாடி வாடி வாடி வாழ்நாளும் கழிந்தவர்

கோடி கோடி கோடி கோடி எண்ணிறந்த கோடியே.

— சிவவாக்கியர்

நட்ட கல்லும் பேசுமோ நாதன்தான் உள்ளிருக்கையில்

சுட்ட சட்டி சுட்டுவம் கறிச்சுவை யறியுமோ

— சிவவாக்கியர்

என்றெல்லாம் சித்தர்கள் பாடிச் சென்றார்கள்.

ஆகவே, இந்த ஆனந்தமய கோசத்தில் இருக்கும் ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பதற்குத் தடைதான் என்ன? அன்னமய கோசம், பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம் என நான்கும் ஒத்துழைத்தால்தான் ஆனந்தமய கோசத்திலிருக்கும் ஆனந்தத்தை அடைய முடியும். இந்தக் கோசங்களை வசப்படுத்த பல முயற்சிகள் எடுத்தாக வேண்டும். அதில் சிறந்த வழியே அஷ்டாங்க யோகம். அன்னமய கோசத்தை சிறந்த உணவு பழக்கவழக்கம் மற்றும் ஆசனப் பயிற்சியால் அன்னமய கோசமான இந்தப் பூத உடலை ஒத்துழைக்க வைக்கலாம். பிராணாயாமம் செய்து பிராணமய கோசத்தை வசப்படுத்தலாம்.

மனோமய கோசத்தை தியானம், பஜனை ஆகியவற்றால் வசப்படுத்தலாம். விஞ்ஞானமய கோசத்தை தத்துவியசாரத்தால் வசப்படுத்தலாம். இவை அனைத்தையும் செய்தால் மட்டுமே ஆனந்தத்தில் திளைக்க முடியும்.

அன்னமய கோசம்

இது பஞ்ச பூதச் சேர்க்கையினால் ஆனது. காய்கறிகள் சாப்பிடுவதால் மண்ணின் அம்சம் உடம்பிற்குக் கிடைக்கிறது. நீரை நாம் தினமும் அருந்துகிறோம். காற்றை நாம் சுவாசிக்கிறோம். ஆகாயத்தை நாம் எவ்வளவு உட்கொள்ளுகிறோமோ அந்த அளவிற்கு இந்த அன்னமய கோசம் சிறப்பாக அமையும். பஞ்சபூதங்களில் முதன்மையானதும் மற்ற நான்கு பூதங்களுக்கு ஆதாரமாகவும் தாங்கியும் நிற்பது இந்த ஆகாசமாகும். இதனை உபவாசத்தாலும் தியானத்தினாலும் மட்டுமே அதிகமாக உட்கொள்ள முடியும்.

பரு உடலின் அமைப்பு பற்றி திருமூலர் கூறுகையில், இரதம், உதிரம், இறைச்சி, தோல், மேதை மருவிய வத்தி, வழும்பொடு, மச்சை

பரவிய சுக்கிலம் பாழாம் உபாதி

உருவ மலால், உடல் ஒன்று எனல் ஆமே.

திருமந்திரம்-2125

இவ்வுடல் உண்ட உணவின் சாரம், குருதி, ஊன், தோல், நரம்பு, பொருந்திய எலும்பு, கொழுப்புடன் மூளை, பரந்துள்ள சுக்கிலம் என்பனவற்றால் ஆனது. பாழாம் காரியத்தின் உருவமான பயக்கம் தரும் இந்த உடலை ஒரு பொருள் என்று சொல்ல முடியுமோ! முடியாது.

இந்த உடலை இடமாய்க் கொண்டு இறைவன் இயங்குகின்றார். இதனைத் திருமூலர்,

ஆரே அறிவார் அடியின் பெருமையை

யாரே அறிவார் அங்கவர் நின்றது

யாரே அறிவார் அறுபத்தெட்டு யாக்கையை

யாரே அறிவார் அடிக்காவல் ஆனதே.

திருமந்திரம்-2126

சிவபெருமானின் திருவடிப் பெருமையை எவர் அறிவார். உடலை இடமாய்க் கொண்டு அவர் திகழ்வதை யார் அறிவார். அறுபது பொதுத் தத்துவங்களுடன் எட்டுச் சிறப்புத் தத்துவங்களும் விளங்கும். இருவகை உடல் களையும் எவர் அறிவார். அவர் மூலாதாரத்திலிருந்து காப்பதை யார் அறிய வல்லார். உடம்பு சிவன் உறையும் ஆலயம் என்பதைத் திருமூலர்,

உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்

வள்ளல் பிரானார்க்கு வாய் கோபுர வாசல்

தெள்ளத் தெளிந்தார்க்குச் சீவன் சிவலிங்கம்

கள்ளப்புலன் ஐந்தும் காளாமணி விளக்கே.

திருமந்திரம்-1823

உடம்பினை முன்னம் இழுக் கென்றிருந்தேன்
 உடம்பினுக்கு உள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
 உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று
 உடம்பினை யானிருந்து ஒம்புகின்றேனே.

திருமந்திரம்-725

பூத உடலின் மேல் உள்ள பற்றை விடுவதே ஞானத்தைச்
 சேர்க்கும். நான் இந்த உடம்பல்ல என்ற உண்மையை உணர
 வேண்டும். இதனைத் திருமுலர்,

மலமென்று உடம்பை மதியாத ஊமர்
 தலமென்று வேறு தரித்தமை கண்டார்
 நலமென்றிதனையே நாடியிருக்கில்
 பலமுள்ள காயத்தில் பற்றுமிவ் வண்டத்தே.

திருமந்திரம்-2137

இந்த உடல் மலத்தால் ஆனது என்று உணர்ந்து இதனை
 ஒதுக்காத அறிவற்றவர், இதுவே சிறந்த இடம் என்று
 எண்ணிக் கொண்டிருப்பதைப் பார்ப்பீர். இந்த உடலே
 நன்மை அளிப்பது என்று எண்ணியிருப்பாராயின் உமக்கு
 இவ்வுலகத்தில் மீண்டும் மீண்டும் பிறவி வந்து
 கொண்டேயிருக்கும்.

உடல் நினைப்பை ஒழிய அஷ்டாங்க யோகம் உதவும்.
 பண்ணாகும் காமம் பயிலும் வசனமும்
 விண்ணாம் பிராணன் விளங்கிய சத்தமும்
 புண்ணாம் உடலில் பொருந்து மனத்தையும்
 அண்ணாந்து பார்க்க அழியும் உடம்பே.

திருமந்திரம்-2139

இன்பம் தரும் காமத்தை உண்டாக்கும் பேச்சும், வான்
 கூற்றில் செல்லும் பிராணனும் அங்கு உண்டாகும் ஓசையும்

ஊன் பொருந்திய உடலில் பொருந்தும் மனமும் தலையின் மீது நிலைபெறச் செய்ய உடம்பின் பிரக்கூயும் போய் விடும்.

இந்த உடம்பில் ஜீவனாகிய சிவன் இருக்கும் வரைதான் மதிப்பு. சிவம் நீங்கிய உடம்பை சவம் என்று ஒதுக்குவர். இதனைத் திருமூலர்,

காக்கை கவரிலென் கண்டார் பழிக்கிலென்
பால்துளி பெய்யிலென், பல்லோர் பழிச்சில் என்
தோல் பையுள் நின்று தொழில் அறச் செய்து, ஊட்டும்
கூத்தன் புறப்பட்டுப் போன இக்கூட்டையே.

திருமந்திரம்-167

சிவத்தை நினைத்திருந்தால் இந்த உடம்பு ஒளி பொருந்தியதாக மாறும்.

இலையா மிடையிலெழுகின்ற காமம்
முலைவாய நெஞ்சத்து மூழ்கு முளத்துத்
தலையாய மின்னுடல் தாங்கித் திரியும்
சிலையாய சித்தம் சிவ முன்னிடைக் கே.

திருமந்திரம்-2141

அரச இலை போன்று விளங்கும் பெண்களின் இடையில் போகும் காம உணர்வு, தனங்கள் பொருந்திய மார்பில் மூழ்கி வருந்தும். ஆயின் மலைபோல் அசையாத சிவத்தை முன்னிட்டுச் சிந்தித்திருக்கின்றதாயின் சிறந்த ஒளியுடலைத் தாங்கி நிற்கும்.

விராமைய கோசம்

மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம் என்ற மூன்றினால் ஆன நுண்ணுடலின் அமைப்பைத் திருமூலர்,

அத்தன் அமைத்த உடல் இருகூறினில்
சுத்தம் அது, ஆகிய சூக்குமம் சொல்லுங்கால்
சத்த, பரிசு, ரூப ரசகந்தம்
புத்திமான் ஆங்காரம் புரியட்ட காயமே.

திருமந்திரம்-2123

சிவன் அமைத்தது ஸ்தூல, சூக்குமம் என்ற இரு கூறான
உடல். இதில் சுத்தமான நுண்ணிய உடலை பற்றிச் சொல்லும்
போது சுவை, ஒளி, உறு, ஓசை, நாற்றம் என்பவையும், புத்தி
மனம், அகங்காரம் என்பன ஆகிய புரியட்ட உடலாகும்.

இந்த நுண்ணுடலை பருவுடலுடன் சேர்த்தும்
பிரிக்கவும் செய்பவன் இறைவன் ஆகும். இத்தனைத் திருமூலர்,

எட்டினில் ஐந்தாகும் இந்திரியங்களும்
கட்டிய மூன்று கரணமும் ஆயிடும்
ஒட்டிய பாச முணர்வது வாகவே
கட்டி யவிழ்த்திடும் கண்ணுதல் காணுமே.

திருமந்திரம்-2124

முன்பாடலில் கூறிய எட்டில் சத்தம் முதலிய தன் மாத்
திரைகளிலிருந்து ஐந்து பொறிகள் அமையும். அவற்றுடன்
பொருந்திய புத்தி முதலிய அந்தக்கரணம் மூன்றும் உட்கருவி
கள் ஆகும். இவற்றுடன் சேர்ந்த பாசத்தை உணர்வுமயமாய்
விளங்கிப் பரு உடலில் கூட்டியும் பிரித்தும் சிவன் அருளுவான்.

பருவுடலும் நுண்ணுடலும் சேர்ந்து நிற்கும்
தன்மையைத் திருமூலர்,

எண்சாண் அளவால் எடுத்த உடம்புக்குள்
கண்கால் உடலில் கரக்கின்ற கைகளில்
புண்கால் அறுபத்தெட்டு ஆக்கைப் புணர்க்கின்ற
நண்பால் உடம்பு தன்னால் உடம்பு ஆகுமே.

திருமந்திரம்-2127

எட்டுச்சாண் அளவுடைய உடலுள் அமைந்த கண் கால் முதலிய உறுப்புகளை அவ்வுடலில் மறைக்கின்ற ஒழுங்கிய நீரின் வழியாய் அறுபத்தெட்டு வடிவான வான்கூற்றை ஒன்று சேர்க்கின்ற நட்பால் பருவுடலும் அதைத் தாங்கிய நுண்ணுடலும் அமையும்.

சிவன் தொழிற்படும் விதம்

ஆறு அந்தம் ஆகி நடுவுடன் கூடினால்
தேறிய மூவாறும் சிக்கென்று இருந்திடும்
கூறும் கலைகள் பதினெட்டும் கூடியே
ஊறும் உடம்பை உயிருடம்பு எண்ணுமே.

திருமந்திரம்-2129

மூலாதாரம் முதற்கொண்டு ஆறு ஆதாரம் கடந்த சகசிரதளத்தில் நடுநாடி வழியாய்ப் போய் கூடினால் பத்து வாயுக்களும், புரியட்டக உடலும் நன்றாக அடைக்கப்பட்டு விடும். இவ்வகையான பதினெட்டுக் கலைகளும் சேர்ந்ததுதான் சீவன். பரிசு உணர்வுடன் கூடிய பருவுடலைக் கருதி நடத்துகின்றது.

குண்டலினி உயரும்போது பருவுடல் அடங்கும்.

மெய்யினில் தூலம் மிகுத்த முகத்தையும்
பொய்யினில் சூக்கம் பொருந்தும் உடலையும்
கையினில் துல்லியம் காட்டும் உடலையும்
ஐயன் அடிக்குள் அடங்கும் உடம்பே.

திருமந்திரம்-2130

உண்மையில் காணப்படுகின்ற உடம்பையும், பொய் போல் காணப்படாமல் பொருந்திய பிராணமய கோசத் தையும் மூலாதாரம் முதலாகச் செல்லும் சுழுமுனை உச்சியில் விளங்கும் ஒளி உடலையும் மூல்வாயு கடக்கின்ற போது இவ்வுடல் காணப்பட்டது அடங்கும்.

நுண்ணுடல் பல இடங்களுக்கும் சென்று திரும்பும்
ஆற்றல் உடையது. இதனைத் திருமூலர்,

காயும் கடும்பரி கால் வைத்து வாங்கல்போல்
சேய் இடம் அண்மை செல்லவும் வல்லது
காயத்துகிர் போர்வை ஒன்றுவிட்டு ஆங்கு ஒன்றுவிட்டு
ஏயுமவர் என்ன ஏய்ந்திடும் காயமே.

திருமந்திரம்-2131

போர்க்குதிரை ஒன்று மிக்க வேகத்துடன் பாய்ந்து மீளல்
போல் நுண்ணுடல் அண்மையிலும் தொலைவிலும் போய்
மீள்கின்ற ஆற்றல் உடையது. உடலில் உள்ள பல
நூலாடைகளை ஒவ்வொன்றாக நீக்கி அணிவதால் அவரது
உடம்புக்குக் கெடுதல் வராதது போன்று நுண்ணுடலுக்குக்
கேடு இல்லாது போய் மீளும் தன்மை கொண்டது.

இறக்கும் போது நுண்ணுடல் பரு உடலை விட்டுப்
பிரியும். இதனைத் திருமூலர்,

நாகம் உடல் உரி போலும் நல் அண்டசம்
ஆக நனாவில் கனா மறந்தல்லது
போகலும் ஆகும் அரன் அருளாலே சென்று
ஏகம் இடம் சென்று இருபயன் உண்ணுமே.

திருமந்திரம்-2132

நாகப்பாம்பு தோலை உரித்துவிட்டுச் செல்வதைப்
போல் முட்டையில் உள்ள குஞ்சு அதை விட்டு வெளிவருவது
போல் கனவில் கண்டது நனவில் விளங்காது மறைந்து
விடுவதுபோல் உடலை விட்டு உயிர் போகும். சிவனது
ஆணையால் உடம்பை விட்டுப் பிரிந்து அதன் தகுதிக்கு
ஏற்ப நல்வினை தீவினைகளை சொர்க்கம் நரகங்களில் சென்று
துய்க்கும்.

மீண்டும் பிறக்கும் போது நுண்ணுடல் பரு உடலைச்
சென்று பற்றும். இதனைத் திருமுலர்,

உண்டு நரக சுவர்க்கத்தில் உள்ளன
கண்டு விடுஞ்சூக்கங் காரணமாச் செலப்
பண்டு தொடரப் பரகாய யோகி போல்
பிண்ட மெடுக்கும் பிறப்பிறப் பெய்தியே.

திருமந்திரம்-2133

எடுத்த உடலின் பயனை அனுபவித்து உடலை விடு
பவர், நுண்ணுடலில் பொருந்தி நரக, சொர்க்கப் பயனைத்
தய்ப்பார். பழமையான வினை தொடர நுண்ணுடலைப் பற்றி
வந்து, பிறவுடலில் உலவும் திறம் பொருந்திய யோகி மீண்டும்
தன் உடலில் வந்து புகுவதைப் போன்று உடலை எடுத்துப்
பிறந்தும் இறந்தும் பிறவிச் சக்கரத்தில் வருத்தப்படுவர்.

பிராணமய கோசம்

நுண்ணுடம்பின் முக்கிய அம்சமாக பிராணமய
கோசம் இருக்கிறது. இதனைப் பிராணாயாமம் செய்து
வசப்படுத்தலாம். மனிதனின் உடம்பில் 72,000 நாடிகள்
இருப்பதாகக் கூறுகிறார்கள். இந்த நாடிகள் மனிதனின்
நுண்ணிய உடம்பிலேயே உள்ளன.

பிராணாயாமம் செய்வதால் இந்த நாடிகள் நன்கு
இயங்குகின்றன. குண்டலினி சக்தி ஆறு ஆதாரங்கள் வழி
உயர இந்த நாடிகள் உதவுகின்றன. குண்டலினி சக்தியும்
எங்கும் நிறைந்திருக்கும் நுண்ணிய சக்திதான். அது
நுண்ணுடம்பு வழியாகவே செயல்படுகிறது.

பிராணனில் ஸ்தூல பிராணன் சூக்கும் பிராணன் என
இரண்டு உள்ளது. ஸ்தூல பிராணன் பரு உடலையும் சூக்கும்
பிராணன் நுண்ணுடலையும் இயக்குகிறது. பிராணாயாமம்
நுண்ணுடலை ஒளி பொருந்தியதாக்கி மனிதன் ஆனந்தாய

கோசத்தை அடையச் செய்கிறது. பிராணாயாமம் செய்யும் முறைகளை முன்னம் பார்த்தோம்.

மனோமய கோசம்

அன்னமய கோசம், பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம் ஆகிய நான்கில் மனோமய கோசம் அதிக சக்தி வாய்ந்தது. இந்த மனோமய கோசத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால் ஆனந்தமய கோசம் தவிர மற்ற கோசங்கள் பாதிக்கப்படும். உடல் நோய்களும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

மன அழுத்தங்கள் பிராண சக்தியின் இயக்கத்தையும் பரு உடலின் இயக்கத்தையும் பாதிக்கிறது. நோய்கள் ஏற்பட இதுவே காரணமாகிறது. மனோமய கோசத்தைப் பாதிக்கும் போது அது 'ஆதி' எனவும், இது அன்னமய கோசத்தைத் தாக்கும் போது இதனை 'வியாதி' என்றும் அழைக்கின்றனர். மனோமய கோசத்தில் ஏற்படும் பின்னடைவு வியாபித்து அன்னமய கோசத்திற்குப் பரவுவதால் இதனை வியாதி என்கின்றனர். இந்த உண்மையை இன்றைய விஞ்ஞானமும் பிராணிக் ஹீலிங் முதலிய முறைகளும் ஒத்துக் கொள்கின்றன. பிரதிகூலமான மனநிலைகள் நோயை உருவாக்குவதைப் போல அனுகூலமான மனநிலைகள் நோய்களைத் தீர்க்கவும் உதவுகின்றன.

உடலில் உள்ள தன்னிச்சை நரம்புகளும் தசைகளும் வித்தியாசமான மனநிலைகளால் இயக்கப்படுகிறது என்று தற்போது உணர்ந்திருக்கிறார்கள். தியானத்தால் மனதை இளைப்பாறச் செய்தால் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய் முதலியவைகளைக் குணமாக்க முடியும் என்று கண்டறிந்துள்ளார்கள். மனோமய கோசத்தைப் பற்றிக் கூறும்போது திருமூலர்,

காயப்பை யொன்று சரக்குப் பல உள
மாயப்பை யொன்றுண்டு மற்றுமோர் பையுண்டு
காயப்பைக்குள் நின்ற கள்வன் புறப்பட்டால்
மாயப்பை மண்ணாய் மயங்கிய வாறே.

திருமந்திரம்-2122

உடம்பு என்னும் அன்னமய கோசம் ஒன்று உண்டு. பல வினைகள் என்னும் பொருள்களையுடைய பிராணமய கோசம் என்று ஒன்று உண்டு. இவை அல்லாத வேறொரு மனோமய கோசம் என்று ஒன்றுண்டு. அறிவு விளக்கும் மனோமய கோசம் உடம்பை விட்டு நீங்கினால் மாயப்பையான அன்னமய கோசம் மண்ணுடன் மண்ணாய்க் கலந்து விடும்.

விஞ்ஞானமய கோசம்

அறிவு உடம்பு என்று அழைக்கப்படும் கோசம். மனிதனின் அறிவாகச் செயல்படுவது இந்தக் கோசம்தான். எதனையும் விஞ்ஞான ரீதியில் பார்க்க உதவுவது இந்த கோசம்தான். மெய்ஞானம் கைகூடுவதற்கு இந்த விஞ்ஞானமய கோசம் இடைஞ்சலாக இருக்கும். இதனை சரியான தத்துவ விசாரத்தால் வசமாக்கலாம். 'நான் யார்' என்ற கேள்வியைத் தனக்குத்தானே கேட்டுக் கொண்டே இருந்தால் இறைவனை அடையலாம்.

ஆனந்தமய கோசம்

அன்னமய கோசம், பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம் மற்றும் விஞ்ஞானமய கோசத்திற்கு அப்பால் ஆனந்தமய கோசமுள்ளது. இது அமைதி மற்றும் ஆனந்தத்தில் நிலைத்திருக்கும். அஷ்டாங்கப் பயிற்சியால் மற்ற நான்கு கோசங்களையும் வசப்படுத்தியவர்கள்

சிவனருளால் ஆனந்தமய கோசத்தில் உள்ள சிவானந்தத் தேனை அருந்தலாம்.

இந்த ஆனந்தமய கோசமே காரண சரீரம் எனப்படுகிறது. சாதாரண மனிதர்களுக்கு அடுத்த பிறவி எடுக்கக் காரணமாக இருக்கும் சரீரம் என்பதால் காரண சரீரம் எனப்படுகிறது. சிவயோகிகள் சிவானந்தத்தில் திளைப்பதால் இந்தக் காரண சரீரம் தன்னிலையிழந்து யோகிகளுக்கு மறு பிறப்பில்லை, முக்தியடைவர். உயிர் ஐந்து கோசங்களிலும் பொருந்தி அனுபவம் பெறும்.

உடம்புக்கும் நாலுக்கும் உயிராய சீவன்
ஒடுங்கும் பரனொடு ஒழியாப் பிரமம்
கடந்தொறும் நின்ற கணக்கது காட்டி
அடங்கியே அற்றது ஆர் அறிவாரே.

திருமந்திரம்-2128

பருஷடம்பிற்கும், பருஷடம்பல்லாத பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம், ஆனந்தமய கோசம் ஆகிய உடம்புகளுக்கு உயிராக விளங்குவது ஜீவன் ஆகும். அந்தப் பிரமமான சிவம் உடல் உயிரில் கலந்து வியாபித்திருப்பதைப் போல் சீவன் ஐந்து கோசங்களிலும் அடங்கியிருந்து தொழிற் படுவதையும் இவற்றை விட்டு நீங்கும் முறைமையும் எவர் அறிவார்.

அஷ்டாங்க யோகம் பயிலும்போது பஞ்ச கோசங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் என்னவென்பதைப் பார்ப்போம்.

15. பஞ்ச கோசங்களும் அதனை வெல்லும் யோக நெறியும்

அன்மைய கோசம்

பஞ்ச பூதங்களின் கூட்டுச் சேர்க்கையால் ஆனது இந்தப் பூத உடல். இதனை 'மாயா இயந்திர தனு' என்கிறது சிவஞான போதம். 'அரிது அரிது மானிடராகப் பிறத்தல் அரிது' என்றார் ஓளவையார். 'முக்தி தரும் தேகம் இதனைச் சுடுவது அபராதம்' என வள்ளலார் கூறுகின்றார்.

ஆனால் இந்த தேகம் பஞ்சபூதங்களின் சேர்க்கையான தால் மனிதனை உலகியலில் மேன்மேலும் ஈடுபட வைக்கும் ஊண், உறக்கம், உவகை, உடலுறவு உட்பட உலகியலில் நாட்டம் கொள்ளச் செய்யும். ஆன்மிக முயற்சிகளுக்கு இஃது ஒரு முட்டுக்கட்டை போடும். ஆகவே இந்த உடலின் மாயா சக்தியிலிருந்து விடுபட இரண்டு காரியங்கள் செய்ய வேண்டும்.

ஒன்று சாத்விக உணவு. மனிதன் என்ன உணவு உட்கொள்ளுகிறானோ அதற்கேற்ற தன்மைதான் அவனுக்கு ஏற்படும். உலகில் மூன்று குணங்கள் உள்ளன. அவை சத்துவம், தமஸ், ரஜஸ் எனப்படும் இந்தக் குணங்களைத் தூண்டும். உணவு சத்துவ உணவு, தமோ உணவு, ரஜஸ் உணவு எனப்படும். கள், மாமிச உணவு, பருப்பு வகை, வெங்காயம், பூண்டு, அதிக காலம் பாதுகாக்கப்பட்ட உணவு ஆகியவை தமோ குணம் மற்றும் ரஜோ குணங்களை வளர்க்கும். சுத்தமான காய்கனி வகைகளைச் சாப்பிட்டால் நிலையான அமைதியான, ஆத்மிக வளர்ச்சிக்குகந்த சத்துவ குணம் உருவாகும். அவ்வாறு உருவாகும் போது இந்த ஊனுடம்பு இறையறியை நாட உறுதுணை புரியும்.

மேலும் இந்த உடலை வசப்படுத்த ஆசனங்கள் உதவும். எண்ணிலா ஆசனங்கள் உள்ளன. இந்த ஆசனங்கள் உடல் உள்ளுறுப்புகளை நன்றாக இயக்கி ஆன்மிக முயற்சிக்கு ஒத்துழைக்கச் செய்யும். ஆறு ஆதாரங்களையும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளையும் நல்லவண்ணம் இயக்கி ஆன்மிக வெற்றிக்கு வழிகோலும்.

பிராணமய கோசம்

மனிதனின் உடலில் பத்துப் பிராணன்கள் செயல்படுகின்றன. அவை முறையே பிராணன், அபானன், வியானன், சமானன், உதானன், நாகன், கூர்மன், தேவதத்தன், கிருகரன், தனஞ்சயன். இந்தப் பத்து பிராணன்களில் தனஞ்சயன் என்ற பிராணன் மற்ற ஒன்பது பிராணன்களில் அடங்கி நின்று செயல்படும். மரண காலத்தில் மட்டுமே இது மற்ற பிராணன்களிலிருந்து பிரிந்து பூத உடலை விட்டு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து வெளியேறும். இந்த பிராணன் வெளியேறிய பின்புதான் உடல் கெட்டு துர்நாற்றம் வீசும்.

முறையாக யோகாசனம், பிராணாயாமம் செய்பவர் களுக்கு இரண்டு நாட்கள் வரையும் உயிரற்ற உடலில் இந்த பிராணன் தங்கியிருக்கும். ஸ்ரீ அரவிந்தர் இறந்தபின் 48 மணி நேரம் அவர் உடல் கெடாது வெப்பத்துடன் இருந்தது இதனாலேயாகும்.

இந்தப் பிராணன்கள் சரிவர வேலை செய்தால் எந்த நோயும் நொடியுமின்றி நீண்ட நாட்கள் வாழலாம். அஷ்டாங்க யோகப் பயிற்சியில் நிறைவு பெற பிராணாயாமம் பெரிதும் உதவும்.

பிராணாயாமம் செய்வதால் நாடிகளில் உள்ள அசுத்தங்கள் நீங்கி நாடிகள் திறக்கும். அப்போது வான் சக்தி உடலில் புகுந்து சாதகனுக்கு உறுதுணை புரியும். உடலில்

மூன்றேகால் லட்சம் நரம்புகள் உள்ளன. ஒவ்வொரு நரம்பிற்கும் வடதுருவம், தென்துருவம் என்று உள்ளன. அவை உடலில் காந்த அலைகளை உருவாக்குகின்றன. இந்த நரம்புகள் பூத உடலில் உள்ளன.

ஆனால் 72,000 நாடிகள் உள்ளன. இந்தநாடிகள் சூக்கும் சரீரத்தில் உள்ளன. இருந்தாலும் இவைகள் பூத உடலில் உள்ள நரம்புகளோடு தொடர்பு கொண்டு செயல்படுகின்றன. இந்த நாடிகள் செயல்பட்டால்தான் குண்டலினி சக்தி செயல்பட முடியும்.

பிராணாயாமம் செய்தால் பிராணமய கோசமும் அதனுடன் தொடர்புள்ள சூக்கும் சரீரமும் சாதகனுக்கு வசப்படும்.

மனோமய கோசம்

பஞ்ச கோசங்களிலே மற்ற கோசங்களைவிட வலுவானது மனோமய கோசம். மனநிலை பாதித்தால் மற்ற கோசங்களையும் சரிவர இயங்கவிடாது. மனம்தான் ஆத்மாவோடு பொருந்தி நின்று உண்மையை உணர விடாது மாயத் தோற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

மனோமய கோசத்தை தியானம், பஜனை ஆகியவற்றால் வசப்படுத்தலாம்.

விஞ்ஞானமய கோசம்

அறிவுடம்பு எனப்படும் இந்த உடம்பை சரியான விசாரணையால் வசப்படுத்தலாம்.

ஆனந்தமய கோசம்

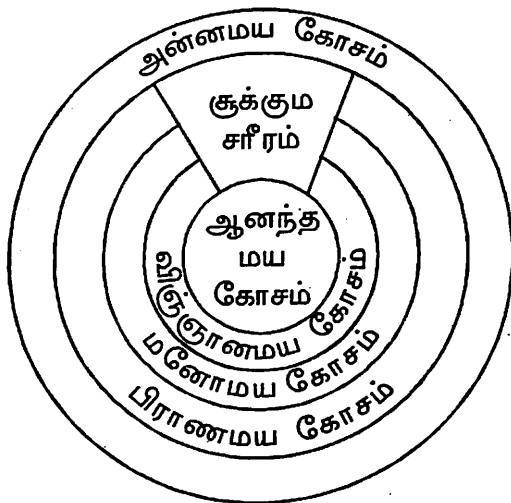
மேலே கூறிய நான்கு கோசங்களையும் வசப்படுத்தினால் ஆனந்தமய கோசத்தை அடைந்து ஆனந்தத்தை அடையலாம்.

இந்தப் பரமான்ந்தத்தை அடையும் போது ஆனந்தமய கோசம் உருவிழந்து இதனை ஆதாரமாகக் கொண்டு செயல்படும் காரண சரீரமும் அழிகின்றது. காரண சரீரம் அழியும்போது மறுபிறப்பில்லை.

இந்தப் பூத உடல் அழியும் போது ஆத்மா சூக்கும சரீரத்துடன் சிவனடிசீழ் சென்று உறையும். இதுவே முக்தி நிலை எனப்படும். முக்தி நிலையில் சதாகாலம் சிவானந்தத்தில் திளைக்கும் முக்தர்கள், பக்தர்கள் வேண்டினால் வந்து வரம் அருளவும் செய்யலாம். மீண்டும் சிவனடியிலேயே உறைவர்.

பஞ்ச கோசங்கள்

உடலில் ஐந்து வகை பேதங்கள் உள்ளன. இதனை 'பஞ்ச கோசங்கள்' என்பர். அவை அன்னமய கோசம், பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம், ஆனந்தமய கோசம் ஆகும்.



அன்னமய கோசம் ஸ்தூல சரீரம் எனவும், பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம் ஆகிய மூன்றும் சேர்த்து சூக்கும சரீரம் எனவும், ஆனந்தமய கோசம் காரண சரீரம் எனவும் வகைப்படுத்தப்படும்.

16. அஷ்டாங்கப் பேறு

யோகியர் எட்டு பெரும் சித்திகளைப் பெறுவர்
தானே அணுவும் சகத்துதன் நொய்மையும்
தானாக் கனமும், பரகாயத் தேகமும்
தான் ஆவதும் பரகாயம் சேர் தன்மையும்
ஆனாத உண்மையும் வியாபியும் ஆம் எட்டே.

திருமந்திரம்-649

தானே அணிமாவும், உலகம் போன்று பெரிய மகிமாவும், அளவிட முடியாத கனத்தையுடைய கரிமாவும் யாவற்றையும் அடக்கியும் அமையாத வானம் போன்று இலேசான இலகிமாவும், அழியாத உடலைப்பெறுதலான பிராத்தியும், அயல் உடலை அடையும் ஆற்றலான பிரகாமிய மும், அமையாத உண்மையான ஈசத்துவமும் உலகம் முழுவதையும் தன் வயம் ஆக்கும் வசித்துவமும் ஆகும்.

அஷ்டாங்கம் பயிலும் யோகிக்கு முக்தி சித்திக்கும்.

தாங்கிய தன்மையும் தான் அணுப் பல்லுயிர்
வாங்கிய காலத்து மற்றுஓர் குறையில்லை
ஆங்கே எழுந்து ஓம் அவற்றுள் எழுந்தும் மிக்கு
ஓங்கிவர முத்தி முந்தியவாறே.

திருமந்திரம்-650

சிவயோகியான தான் அணுவின் தன்மையை அடைந்து பல உயிர்களைத் தாங்கிய காலத்திலும் அவற்றை வாங்கி

ஒடுக்கிய காலத்தும் ஒரு மாற்றமும் இல்லை. சித்திகளை உடைய அவற்றுள் அப்போதே மேல் எழுந்தருளும் என்ற நாதம் சகசிரதளத்தை அடைந்து எழுந்து மேலே சென்ற விதமே முக்தி முற்பட்டு வந்து சேர்ந்ததாம்.

உடலைக் கடந்து மேல் நிலையில் இன்பம் அடைவர் யோகியர்

சித்தம் திரிந்து சிவமயம் ஆகியே
முத்தம் தெரிந்தும் உற்றமோனர் சிவமுத்தர்
சுத்தம் பெறலாம் ஐந்தில் தொடக்கு அற்றோர்
சித்தம் பரத்தில் திருநடத்தோரே.

திருமந்திரம்-652

மனம் வெளியே செல்லாமல் மாறுபட்டுச் சிவமாகி முத்தியை ஆராய்ந்து அடைந்த பிரணவ வழிபாட்டாளர் சிவனுடன் கூடிய முத்தர் ஆவார். அவர்கள் ஐம்பொறிகளின் தொடர்பில்லாதவர்கள். ஆதலால் மனத்தூய்மையைப் பெறலாம். அன்னார் அறிவு என்ற வானத்தில் தத்துவம் யாவற்றையும் விட்டுச் சிவத்துடன் பொருந்தியிருப்பர்.

சித்தராகிச் சிவத்தைக் காண்பார்

எட்டு இவை தன்னோடு எழிற்பரங்கைகூடப்
பட்டவர் சித்தர் பரலோகம் சேர்தலால்
இட்ட மது உள்ளே இறுக்கல் பரகாட்சி
எட்டுவரப்பும் இடம்தான் நின்று எட்டுமே.

திருமந்திரம்-671

எட்டுப் பெருஞ்சித்திகளுடன் எல்லாம்வல்ல பரஞான மும் கைவரப் பெற்றால் அவர் சித்தர் ஆவார். இவர்கள் சிவலோகத்தை அடைதலால் இவர்களின் விருப்புப் பொருளான சிவத்தைக் கண்டு அவற்றில் அழுந்தியிருப்பர்.

பேரொளியைக் கண்டு ஆனந்தம் அடைவர்

நாயகம் ஆகிய நல்லொளி கண்டபின்
தாயகம் ஆகத் தழைத்து அங்கிருந்திடும்
போய் அகம் ஆன புவனங்கள் கண்டபின்
பேய் அகம் ஆகிய பேரொளி காணுமே.

திருமந்திரம்-692

யாவற்றுக்கும் தலைமையான சிவப் பேரொளியைத்
தரிசித்தபின் அந்த ஒளியையே தாய்வீடாகக் கொண்டு
மகிழ்ச்சியுடன் வீற்றிருப்பான். எல்லா உலகங்களிலும் போய்
கண்ட பின்பு உடலுள் பேய்கள் போன்ற காமம், குரோதம்
முதலியவை வாழும் மற்ற உலகங்களுக்காக சித்தி
அடைந்தவன் செல்ல விரும்ப மாட்டான்.

ஒளி கண்டால் ஏற்படும் நன்மை

போவதொன்று இல்லை வருவதுதான் இல்லை
சாவது ஒன்று இல்லை தழைப்பதுதான் இல்லை
தாமதம் இல்லை தமர் அகத்து இன்னொளி
ஆவதும் இல்லை அறிந்து கொள்வார்க்கே.

திருமந்திரம்-681

மின்னொளியைக் கண்டபின்பு பிற இடத்துக்குப் போக
வேண்டியதில்லை. செய்வது இல்லாததால் வருவதும்
இல்லை இறப்பதும் இல்லை. இறப்பில்லாததால் பிறப்பதும்
இல்லை. தாமதம் முதலிய மூன்று குணங்கள் இல்லை.
உண்மை உணர்வதற்கு பிரம் ரந்திரத்தின் உள் தொளையான
சுழுமுனையில் விளங்கும் பலவகைப்பட்ட ஒளிகளும்
இல்லாததாகும்.

அஷ்டமா சித்திகள் கைவரப்பெற்றவர் சிவத்தின்
இயல்பைப் பெறுவர்.

நின்ற சதாசிவம் நாயகி தன்னுடன்
கண்டன பூதப் படையவை எல்லாம்
கொண்டவை ஓராண்டு கூடி இருந்திடில்
பண்டைய ஈசன் தத்துவம் ஆகுமே.

திருமந்திரம்-684

சீவர்களிடம் என்றும் நிலைபெற்றிருக்கும் சிவசத்தி
யுடன் நுண்ணிய பார்வைக்குப் புலப்படும் ஒளி அணுக்கள்
யாவற்றையும், தலைக்கு மேல் உள்ள விந்து மண்டலத்தில்
வெவ்வேறு வகை ஒளி பாய்வதை ஓராண்டு செய்வாரானால்
பழைய உடலில் பொருந்திய சதாசிவ தத்துவம் வாய்க்கப்
பெறும்.

யோகிகள் தம்மைத் தாமே ஒய்யார்

தானே படைத்திட வல்லவன் ஆயிடும்
தானே அளித்திட வல்லவன் ஆயிடும்
தானே சங்காரத் தலைவனும் ஆயிடும்
தானே இவன் என்னும் தன்மையன் ஆமே.

திருமந்திரம்-686

ஈசத்துவம் பெற்றவர் படைத்தல் தொழிலைச் செய்ய
வல்லவர் ஆவார். அவரே காத்தலைச் செய்பவர் ஆவர்.
அவரே அழித்தலையும் இயற்ற வல்லவர் ஆவார். அவரே
தமக்குத் தாமாகும் தன்மை உடையவர் ஆவார்.

யோகி சிவநில அடைவார்

சந்திரன் சூரியன் தற்பரன் தாணுவில்
சந்திரன் தானும் தலைப்படும் தன்மையைச்
சந்தியிலே கண்டு தான் ஆம் சகமுகத்து
உந்தி சமாதி உடைஒளி யோகியே.

திருமந்திரம்-704

சந்திரன், கதிரவன், ஆன்மா என்னும் மூன்றும் விளங்கும் நிமிர்ந்த ஆயிர இதழ் கமலத்தில் சந்திர கலை விளங்கும் தன்மையை உலகில் உயிருடன் வாழும் போதே சீவ ஒளியைச் சிவ ஒளியுடன் பொருந்திச் சமாதி நிலை பெற்ற யோகியானவனே சுழுமுனை உச்சியில் உணர்ந்து உணர்ந்து சிவம் என்ற தன்மையை அடைவான்.

யோகிகள் அறிவன

அணங்கற்ற மாதல் அருஞ்சன நீவல்
வணங்குற்ற கல்வி மாஞானம் மிகுத்தல்
சிணங்குற்ற வாயர் சித்திதூரம் கேட்டல்
நுணங்கற்றி ரோதல் கால் வேகத்து நுந்தலே.

திருமந்திரம்-705

ஆசை அழிதல், சுற்றத்தவரிடமிருந்து விலகி நின்றல், பணிவைத் தரும் சிவஞானம், பதிஞானம் மிகுதல், சுருங்குதலையுடைய வாயினர் ஆதல், பேச்சு அடங்குதல், சித்தி பெறுதல், தொலைவில் நடப்பவை கேட்டல், நுண்மையாக மறைந்திருத்தல், காற்றை மேலே செலுத்துதல்.

மரணஞ்சரை விடல் வண்பர காயம்
இரணஞ்சேர் பூமி இறந்தோர்க்களித்தல்
அரணன் திருவுரு வாதன் மூவேழாங்
கரணுரு கேள்விக் கணக்கறிந் தோனே.

திருமந்திரம்-706

இறப்பு, மூப்பு ஆகியவற்றைக் கடத்தல், அயல் உடலில் புகும் ஆற்றலைப் பெறுதல். பொன்னுலகத்தை இறந்தவர் களுக்கு அளிக்கும் ஆற்றல் பெறுதல், பாதுகாப்பான பிரணவ உடலைப் பெறுதல். மூண்டு எழுகின்ற சிவ சூரியனைப் பற்றிய கேள்வி ஞானம் அடைதல் ஆகிய இத்தனையும் யோகி அறிவான்.

அளவில்லா ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கலாம்

ஆதார யோகத்து அதிதேவொடும் சென்று
மீதான தற்பரை மேவும் பரனொடு
மேதாதி ஈரெண் கலை செல்ல மீது ஒளி
ஓதா அசிந்தம் மீதானந்த யோகமே.

திருமந்திரம்-709

ஆறு ஆதாரங்களுக்கும் உரிய பிரமன் முதலிய
தேவதையுடன் பொருந்தி, மேலான பரை பொருந்தும்
பரனொடு, மேதை முதலிய பதினாறு கலைகளான பிரசாத
நெறியின் மேல் விளங்கும் ஒளியில் வாக்கும் மனமும் இறந்து
எண்ணம் அற்று நிற்கின்ற நிலையே ஆனந்தமாகும்.

சந்திர மண்டலத்தில் அமுதம் உண்பா

எட்டாகிய சித்தியோ ரெட்டு யோகத்தால்
கிட்டாப் பிராணனே செய்தாற் கிடைத்திடும்
ஓட்டா நடுநாடி மூலத்தனல் பானு
விட்டான் மதியுண்ண வும் வருமேலதே.

திருமந்திரம்-669

அட்டாங்க யோகத்தால் அடக்கி ஆள இயலாத மூச்சுக்
காற்றை அடக்கி ஆண்டால் எண்பெரும் சித்திகளையும்
அடையலாம். மூலாதாரத்தில் உள்ள குண்டலினியானது
சுழுமுனை நாடி வழியாகப் போய் அக்கினி மண்டலம்,
சுதிரவன் மண்டலம் என்பனவற்றைக் கடந்தால் மேல் உள்ள
சந்திர மண்டலத்தில் உள்ள அமுதத்தை உண்ணக்கூடும்.

சிவப் பரம்பொருளை ஆன்மா தரிசிக்கும்

மாலகு ஆகிய மாயனைக் கண்டபின்
தான்ஒளி ஆகித் தழைத்து அங்கு இருந்திடும்

பால் ஒளி ஆகிப் பரந்து எங்கும் நின்றது
மேல் ஒளி ஆகிய மெய்ப்பொருள் காணுமே.

திருமந்திரம்-675

இலகிமா என்ன சித்தினைப் பெற்று இறைவனைக்
கண்ட பின்புதான் ஒளியாய் விளங்கி அந்தப் பேரொளியில்
திளைத்திருப்பான். இவ்வாறு பால் போன்ற ஒளிப்
பொருளாக எங்கும் பரவி நின்ற ஆன்மா எல்லாவற்றிற்கும்
மேலான சிவ பரம்பொருளைத் தரிசிக்கும்.

யோகியர் விரும்பிய உலகத்தை அடைவர்

மந்தரமேறும் மதிபானுவை மாற்றிக்
கந்தாயக் குழியில் கசடு அறவல்லார்க்குத்
தந்து இன்றி நற்காமிய லோகம் சார்வாகும்
அந்த உலகம் அணிமாதி ஆமே.

திருமந்திரம்-672

மலை என்ற தலையில் சந்திர, சூரிய கலைகளை மாற்றி
அடித்த முனையைப் போன்று சுழுமுனையை ஆக்கி
விந்துவின் நீக்கம் இல்லாது இருக்க வல்லவர்க்கு நரம்பில்லாத
பிரணவ உடல் பெற்று விரும்பிய நல்ல உலகத்தை அடைவர்.
அந்த உலகம் அணிமா முதலிய எட்டுப் பெருஞ்சித்திகளை
அளிக்க வல்லதாகும்.

கால தத்துவம் யோகிகளைக் கட்டுப்படுத்தாது

ஆகின்ற கால் ஒளியாவது கண்டபின்
போகின்ற காலங்கள் போவதும் இல்லையாம்
மேனின்ற காலங்கள் வெளியுற நின்றபின்
தானின்ற காலங்கள் தன் வழியாகுமே.

திருமந்திரம்-677

இடகலை, பிங்கலை என்ற இரண்டு நாடிகளைப் பெற்று அமையும் சுழுமுனை, தலையின் மேல் போய் அங்கு உள்ள ஒளியைக் கண்ட பின்பு ஆகின்ற ஆயுட்காலங்கள் அழியா. இனி வரக்கூடிய ஆயுட்காலத்துக்கு வெளியே தான் நின்ற பின்னர் மற்ற தத்துவம் அனைத்தும் தன் வழியாம்.

அத்தகைய மின் ஒளியைக் கண்டபின் விரிந்த ஆயிரம் இதழ்த் தாமரையில் உலகப் பொருளின் விரிவை எல்லாம் காணலாம். அப்போது பொருந்துகின்ற கால தத்துவம் புறம்பாக நின்றது. கழிகின்ற காலங்கள் அதனால் கழியா.

வசித்துவம் பெற்று செயல்படுவோர் யோகிகள்

தன்மைய தாகத் தழைத்த பகலவன்
மெய்மையது ஆகிய மெய்ப்பொருள் கண்டிடின்
பொன்மைய தாகப் புலன்களும் போயிட
நன்மையது ஆகிய நற்கொடி காணுமே.

திருமந்திரம்-689

சிவத்தன்மை பெற்றுச் சிறப்புற்ற சித்தன் மிகவும் நுண்மையதாகிய தன் ஆன்மாவை அறியின் பொன்னொளியுடன் கூடிய உடலைப் புலன்களின் குறும்புகளினின்றும் விடுபட உலகுக்கு நன்மையை செய்கின்ற சதாசிவ நாயகியைக் காண்பான்.

விராண ஒளியைக் காணலாம்

பேரொளி ஆகிய பெரிய அவ்வெட்டையும்
பார்ஒளியாகப் பதைப்பு அறக் கண்டவன்
தார் ஒளியாகத் தரணி முழுதும் ஆம்
ஓர் ஒளி ஆகிய கால் ஒளி காணுமே.

திருமந்திரம்-693

யோகியின் வாயிலாக உலகம் இயங்கும்

யோகி என்ற சொல்லுக்கு முழு மனிதன் என்று பொருள். தன்னை அறிந்த யோகிகள் இந்த உலகத்தையும் நன்றாக அறிந்தவர் ஆவர். அவர்கள் குன்றின் மேல் வைத்த விளக்கு போன்று அனைவருக்கும் ஒளியாய் இருந்து வழிநடத்துவர். அவர்கள் வழி உலகம் நடந்தால் உலகம் உய்யும்.

தன்வழி யாகத் தழைத்திடும் ஞானமும்
தன்வழி யாகத் தழைத்திடும் வையகம்
தன்வழி யாகத் தழைத்த பொருளெல்லாம்
தன்வழித் தன்ன ருளாகி நின்றானே.

திருமந்திரம்-678

மகிமா என்னும் சித்தி பெற்றவன் வாயிலாக ஞானம் தழைத்திடும். அவன் வாயிலாக உலகம் துயர் நீங்கிச் செழுமையடையும். அவ்வாறு தன் வாயிலாகச் செழுமையுற்ற பொருள் எல்லாம் தன்வயப்பட்டு நிற்க அவன் சிவனருள் வசப்பட்டு நிற்பான்.

யோகியார் காலத்தை வெல்லலாம்

யோகியார்கள் தன்னை அறிவதுடன் காலத்தையும் வென்று விடுவர்.

ஆகின்ற மின் ஒளி ஆவது கண்டபின்
பாகின்ற பூவில் பரப்பு அவைக் காணலாம்
மேகின்ற காலம் வெளியுற நின்றது
போகின்ற காலங்கள் போவதும் இல்லையே.

திருமந்திரம்-680

யோகியார் அடையும் பயன்

கண்ணன் பிறப்பு இவி காண் நந்தியாய் உள்ளே
எண்ணும் திசையுடன் ஏகாந்தன் ஆயிடும்

திண் என்று இருக்கும் சிவகதியாய் நிற்கும்
நண்ணும் பதம் இது நாடவல்லார் கட்டே.

திருமந்திரம்-763

மூன்று கண்களை உடையவன், பிறப்பு இல்லாதவன்
நந்தியம்பெருமான். அவனை மனத்துள் ஆராய்ந்து காண்க.
எண்ணப்பட்ட பத்து திசைகளில் இருப்பதுடன் தனித்தும்
இருப்பது புலப்படும். உறுதியைத் தருகின்ற சிவகதி கிட்டும்.
ஆராய்ச்சி மிக்க யோகியர்க்கு அடையும் பயன் இதுவாம்.

ஞானம் பெற்றவர் உலகத் தலைவர்

ஆமே அழிகின்ற வாயுவை நோக்கிடி
நாமே உறைகின்ற நன்மை அளித்திடும்
பூமேல் உறைகின்ற போதகம் வந்திடும்
தாமே உலகில் தலைவனும் ஆமே.

திருமந்திரம்-772

அழிகின்ற தன்மையுடைய நாலங்குல வாயு அதைக்
கண்டு அழியாமல் பொருந்தச் செய்ய வேண்டும். அங்ஙன
மேல் உண்ணாக்கு மேல் அமையும் சகசிரதளம் விரிந்து
நன்மையைத் தரும். சகசிரதளம் தங்கும் ஞானம் நிலை
பெறும். அங்ஙனம் ஞானம் பெற்றவரே உலகத் தலைவர்.

உயிர் சக்தி வளரும்

ஆறு அது ஆகும் அமிர்தத் தலையினுள்
ஆறு அது ஆயிரம் முந்நூற்றொடு ஐஞ்சுள
ஆறு அது ஆயிரம் ஆகும் அருவழி
ஆறு அது ஆக வளர்ப்பது இரண்டே.

திருமந்திரம்-695

அமுதத்தைப் பெருக்கும் தலையில் நிரோதினி கலை
உள்ளது. அமுதத்தைப் பெருக்கி மாற்றத்தைச் செய்வதற்கு

வழியாக ஆயிரத்து முன்னூற்றி ஐந்து நரம்புகள் உள்ளன. மேல்நிலையில் உள்ள ஆயரம் இதழ்த் தாமரைக்குச் செல்ல இதுவே வழியாய் உள்ளது. இதை வழியாய் கொண்டு உயிரை வளர்ப்பது சிவசத்தியான இரண்டும் ஆகும்.

வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் சமப்பட்டு இளமை நலம் வாய்க்கும்.

அஞ்சனம் போன்றுடல் ஐயறும் அந்தியில்
வஞ்சக வாதம் அறும் மத்தியானத்தில்
செஞ்சிறு காலையிற் செய்திடில் பித்தறும்
நஞ்சறச் சென்னோம் நரை திரை நாசமே.

திருமந்திரம்-727

மாலை வேளையில் யோகத்தைப் பயின்றால் உடல் குற்றம் ஆன கபம் அகலும். நண்பகலில் செய்யும் யோகத்தால் கொடிய வாதநோய் நீங்கும். செம்மையான விடியற் காலையில் பயின்றால் பித்த நோய் அகலும். இவற்றுடன் நரை திரையும் மாறிவிடும்.

சைவ சித்தாந்தம் கூறும் சரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்னும் நான்கு பாதைகளை முறையே கடந்தால் சாலோகம், சாமீபம், சாருபம், சாயுச்சியம் என்னும் பதவியை அடைவார்கள்.

சாலோகம் என்பது சிவலோகத்தை அடைவதாகும்.

சாமீபம் என்பது சிவனுக்கு நெருக்கமான இடத்தில் அமருவது ஆகும்.

சாருபம் என்பது சிவனது திருவடிவத்தைப் பெறுதலாகும்.

சாயுச்சியம் என்பது பேரானந்தத்தில் திளைத்தலாகும்.

சாருபம் பற்றித் திருமூலர் கூறும்போது,
தங்கிய சாருபம் தான் எட்டாம் யோகம் ஆம்
தங்கும் சன்மார்க்கம் தனில் அன்றிக் கைகூடா
அங்கத்து உடல் சித்தி சாதனர் ஆகுவர்
இங்கு இவர் ஆக இழிவு அற்ற யோகமே.

திருமந்திரம்- 15 10

சாருபம் என்பது யோகத்தின் எட்டாம் உறுப்பான
சமாதியால் அடைவது. தங்கிய ஞான நெறி பற்றி நின்றவர்க்கு
அல்லாமல் கைகூடாது. இந்த நெறியால் உறுப்புடன் கூடிய
உடல் சித்தி கைகூடப் பெறுவர். இங்கு இவரது உடம்பு
குற்றம் இல்லாத யோகத்தால் திருத்தி அமைக்கப்படுகிறது.

சயில லோகத்தினைச் சார்ந்த பொழுதே
சயிலம் தாகும் சராசரம் போலப்
பயிலும் குருவின் பதிபுக்க போதே
கயிலை இறைவன் கதிர் வடிவாமே.

திருமந்திரம்- 15 11

மேரு மலையைச் சார்ந்த பொழுதே உலகில் இயங்கும்
பொருள் இயங்காத நிலைப்பொருள் அனைத்தும் மேரு
மலையைப்போன்றே பொன்னிறம் பெறும். அதுபோன்று
நாத தத்துவத்தில் விளங்கும் குரு மண்டலத்தை அடைந்த
போதே கயிலையின் தலைவனான இறைவனின் வடிவத்தைப்
பெறுவர்.

யோக நெறியில் நிலைத்து நிற்கவே ஞானம் கைகூடும்.
ஞானம் அடைந்ததும் சிவயோகி நான்காவது சிவபதமான
சாயுச்சியத்தை அடைவர். சாயுச்சிய நிலையொன்றே
முக்திக்கு வழிகோலும். ஆகவே யோகத்தில் ஞானம் என்ற
நிலையை அடையும் யோகியர் சாயுச்சியம் அடைவர்.
சாயுச்சத்தில் பேராணந்தம் அடைவர்.

சாயுச்சியம் சாக்கிராதீதம் சாருதல்
 சாயுச்சியம் உபசாந்தத்துத் தங்குதல்
 சாயுச்சியம் சிவம் ஆதல் முடிவு இலாச்
 சாயுச்சியம் மனத்து ஆனந்த சத்தியே.

திருமந்திரம்— 15 13

விழிப்புடன் தன்னை மறந்திருத்தல் சாயுச்சியம் அடைதல் ஆகும். விருப்பு, வெறுப்பு அற்ற நிலையில் உள்ளவரும் சாயுச்சியம் அடைந்தவரே. சிவத்துடன் இலயமாதல் எல்லையில்லாத ஆனந்தத்தில் திளைத்திருப்பது சாயுச்சியமே ஆகும்.

17. திருமூலரின் விசேட யோகங்கள்

சிஷ்டாங்க யோகம் மட்டுமன்றி கேசரி யோகம், பரியங்க யோகம், அமுரிதாரணை, சந்திரயோகம் என நான்கு யோகங்களைப் பற்றி திருமூலர் கூறுகிறார். இந்த நான்கு விசேட யோகங்களை உலகு போற்றுமளவுக்கு வெளிப்படுத்துவது தமிழர்களின் கடமையாகும். இந்த நான்கு யோகங்களைப்பற்றி வேறு எந்த யோகியும், சித்தரும் கூறியதாகத் தெரியவில்லை. ஆகவே இந்த அரிய யோகக் கலைகள் திருமூலர் காட்டும் இறை பாதையில் தனித்தன்மை பெற்று விளங்குகின்றன.

கேசரி யோகம்

வஜ்ரசனத்தில் அமர்ந்துகொண்டு மூலபந்தனம், ஜலந்தர பந்தனம் முதலியவைகளைச் செய்து, பார்வையை இரு புருவ மத்தியில் நிலைநிறுத்தி, நாக்கினை மடித்து நாக்கு நுனியினை மேல் அண்ணத்தில் வைத்தவண்ணம் மூச்சுப் பயிற்சியுடனும், சிவசிந்தனையுடனும் இருந்து சாதகம்

செய்தல் கேசரி யோகமாகும். இதனை திருமூலர் விரிவுபடக் கூறுகிறார்

கேசரி யோகம் பயின்று காலத்தை வெல்லலாம்.

கட்டக்கழன்று கீழ்நான்று வீழாமல்
அட்டத்தைக் கட்டி அடுப்பை அணைகோலி
விட்டத்தைப் பூட்டி மேற்பையைத் தாள்கோத்து
நட்டம் இருக்க நமன் இல்லை தானே.

திருமந்திரம்-799

வஜ்ரசனத்தில் இருந்துகொண்டு மூச்சானது கீழே இறங்காமல் அண்ணாக்கில் கட்டி, பின்பு குதத்தை இறுக்கிப் பிடித்து மூலபந்தனம் செய்து, இரண்டு கண் பார்வைகளையும் சுழுமுனை நாடியில் ஓடும் சுவாசத்தில் நிறுத்தி, உடலைத் தாண்டிய நிலைக்குப் போனமையால் காலத்தைக் கடக்கலாம்.

இறப்பில்லாத நீண்ட நாள் வாழலாம்.

நாவின் நுனியை நடுவே விசிறிடில்
சீவனும் அங்கே சிவனும் உறைவிடம்
மூவரும் முப்பத்து மூவரும் தோன்றுவர்
சாவதும் இல்லை சதகோடி ஊனே.

திருமந்திரம்-803

நல்லாசனத்தில் அமர்ந்து நாவின் நுனியை அண்ணாக்கின் மேல் உரசியிருந்தால் சீவனும் சிவனும் அவ்விடத்தில் விளங்கித் தோன்றுவர். மூவருடனே முப்பத்து மூவரும் அங்கே தோன்றுவர். உடலில் நூறு கோடி ஆண்டுகள் மரணம் இல்லாது வாழக்கூடும்.

கேசரி யோகத்தில் நாக்கின் நுனியை அண்ணாக்கின் மேல் உரசிக்கொண்டு தியானம் இருக்கும்போது அமுதம்

சுரக்கும். அதனை உண்பவர் ஞானத்தெளிவை அடைவர். (திருமந்திரம்-804)

மேற்கூறிய அமுதத்தை உண்டால் உடலுக்கு அழிவு ஏற்படுவதில்லை. நரை திரை உண்டாகாது. இளமை ஏற்படும். (திருமந்திரம்-805)

நாவினால் செய்யும் சாதனையால் கூற்றுவனுக்கு வேலை இல்லை. பரந்த வினைகளை ஆராய்ந்து அவற்றின் பயன் இன்மையை உணர்ந்தவர் தெய்வப்பணியைச் செய்து அதன் இனிமையைச் சுவைத்திருப்பார். (திருமந்திரம்-807)

அண்ணாக்குப் பகுதியில் அமுதம் உண்ணும் போது 'சிவாயநம' என்று எண்ணியிருப்பவர்க்கு காப்பாற்றுகின்ற ஒளி நீர் வெள்ளம் போல் முகத்தின் முன் பெருகும். அந்த வான கங்கையை அறிந்து கொள்ளுங்கள். (திருமந்திரம்-809)

கேசரி யோகம் செய்பவர்களின் உடல் சிவாலயமாகும். ஜலந்தர பந்தனம் செய்து கேசரி யோகத்தில் அமரும்போது பராசத்தி ஒலி, ஒளி வடிவில் வெளிப்பட்டு மலத்தைச் சுட்டெரிப்பாள். (திருமந்திரம்-810)

கேசரி யோகத்தில் இருப்பவரின் 16 இதழ்கள் உள்ள விசுத்திச் சக்கரத்தில் ஒளிக்கதிர்களைப் பரப்பி சிவன் விளங்குவான். (திருமந்திரம்-813)

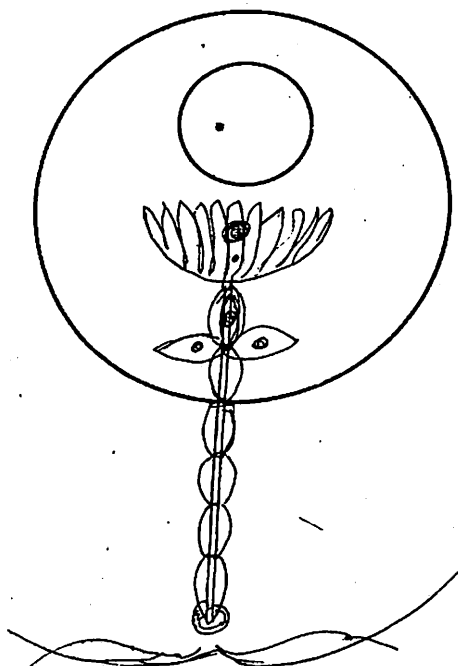
இக்கிரணங்களின் நடுவே பராசத்தியும் எழுந்தருளி சாதகனுக்கு இன்பம் அளிப்பவளாக இருக்கின்றாள்.

சாதகனின் சுவாதிட்டானச் சக்கரத்தில் சுக்கிலம், சுரோணிதம் செயல்படுகிறது. இதில் சக்தியாக பராசக்தி உள்ளாள். சுவாதிட்டான ஆற்றலைக் கழியாது காத்தால் அதுவே உடம்பைக் காக்கும் பச்சிலையாகும். (திருமந்திரம்-815)

காம வெற்றியளிக்கும் கொடி போன்ற குண்டலினி சக்தி
வான மண்டலத்தில் சிவத்துடன் சேர்ந்து மகிழ்வுடன்
விளங்கினால் எட்டுப் பெருஞ் சித்திகளை அளிக்கும்
உண்மை ஞானம் உண்டாகும். (திருமந்திரம்-816)

கேசரி யோகத்தின் போது மூலாதார பந்தனம் (குதத்தை
இறுக்கி மேல் இழுத்தல்) செய்தால் உடல் ஒளி
விளங்கும்நாடியுள் அபானன் உக்கிரமாய் மேல் எழுந்தபோது
மலங்களுடன் கூடிய சீவன் ஒளி உடையதாய் விளங்கும்.
(திருமந்திரம்-820)

கேசரி யோகம் செய்பவர்களுக்குத் தொலைதூர
தரிசனம் கிட்டும். அவர்கள் ஆன்மாவில் சிவன் விளங்கும்.



பரியங்க யோகம்

பரியங்கம் என்பது கட்டில். பரியங்க யோகம் என்பது ஓர் ஆணும் பெண்ணும் கட்டிலில் ஒன்று சேரும் போதத்தை யோகமாக்குதலாகும்.

‘யோகம்’ என்றால் ‘ஐக்கியம்’ என்று பொருள். ஆகவே பரியங்க யோகம் ஆணும் பெண்ணும் இறைநிலை கெடாமல் ஒன்று சேருவது எப்படி என்பதை விளக்குகிறது. இஃத உணர்வேர்டு செய்யும்போது ஆண், பெண் கூட்டுறவு புனிதமாகிறது. அது ஆன்மிக முன்னேற்றத்திற்குத் தடையாவதில்லை என்பதைப் பரியங்க யோகம் கூறுகிறது. திருமூலர் போல் பரியங்க யோகத்தை வேறு யாரும் கூறவில்லை என்றே நினைக்கிறேன். இல்லறத்தில் இருந்து கொண்டே ஒரு யோகி நற்கதியினை அடையலாம் என்பது பரியங்க யோகத்தால் விளங்குகிறது. ‘இல்லறமல்லது நல்லறமில்லை’ என்று ஓளவையார் கூறுவதையும் நாம் இங்கே நினைவு கூரலாம். ‘பொன்னும் மெய்ப்பொருளும் தருவானை போகமும் திருவும் புணர்ப்பானை’ என்ற தேவாரப் பாடலையும் இங்கு நினைவு கூரலாம். போகமும் யோகமும் இரு துருவங்கள் போன்றவைகள்தாம் என்றாலும் அந்தத் துருவங்களையும் இணைக்கலாம் என்கிறார் திருமூலர். இராஜரிஷியான ஜனக மஹாராஜா ராஜபோகம் அனுபவித்துக் கொண்டே மற்ற சனகாதி முனிவர்களைப் போன்று யோக நிலையிலும் சிறந்து விளங்கினார் என்பதை நாம் அறிவோம். ராமனும் காமனும் ஓர் இடத்தில் இருக்க முடியாது என்று சில வேதாந்திகள் கூறுகின்றனர். ஆனால் போகத்தையும் யோகமாக்கலாம் என்று திருமூலர் கூறுகிறார்.

பிரம்ம ரந்திரமான உச்சியில் கவனத்தை ஊன்றிக் கொண்டு வாசனைத்திரவியங்கள் மலர்கள் முதலியவை சூடிய பெண்ணுடன் கலந்தாலும், பெண்ணுடனான

புணர்ச்சியும் தளராது தன்னிலையும் கெடாது இருக்கலாம். (திருமந்திரம்-825)

மேற்கூறியபடி புணர்ந்தால் சுக்கில, சுரோணிதங்கள் விரயமாகாமல் நாத, விந்துக்களாத மாறி தலையில் பொருந்தும். (திருமந்திரம்-826)

பரியங்க யோகத்தில் ஒரு தலைவனும் தலைவியும் விருப்புடன் புணரும்போது தீமண்டலம் கதிரவ மண்டலம் என்பனவற்றைக் கடந்து சந்திர மண்டலத்தில் இருவரும் தலையின் மேல் உள்ள வெளியினை அறிவர். சந்திர மண்டலத்தில் வான் கங்கையாகிய ஒளியைப் பெருக்கிட உடலில் தண்டு ஒருபோதும் தளர்ச்சியடையாது.

பரியங்க யோகத்தால் விந்துவை வெற்றி கொள்ளலாம். புணர்ச்சியின் காரணமாக காமத்தீ உடம்பில் விந்துவை நீக்கம் செய்கின்ற புணர்ச்சியில், அது கெடாது பாதுகாத்து, யோகத்தால் மாற்றி விந்து வெற்றி பெற்றவன் தலைவன் ஆவான். (திருமந்திரம்-828)

அத்தகைய வெற்றி கண்ட தலைவன் ஆன்மாவை அறிந்தவன். அவன் விரும்பிய சிவயோகம் அவனைத் தானே வந்தடையும். அவன் தன்னை வயப்படுத்தி ஆள்கின்ற தலைவனும் ஆவான். அவனுடைய விருப்பின்படி நிலம் முதலிய பூதங்கள் நடக்கும். (திருமந்திரம்-829)

பரியங்க யோகம் ஐந்து நாழிகை நேரம் மட்டுமே அமையும். (திருமந்திரம்-830)

ஐந்து நாழிகை பரியங்க யோகம் செய்பவர் குண்டலினியை சத்தியை வசப்படுத்த முடியும். (திருமந்திரம்-831). பரியங்க யோகத்தைச் செய்ய சாதகமான வயது ஆணுக்கு முப்பது, பெண்ணுக்கு இருபது.

இப்படி விந்து நீக்கம் இல்லாமல் புணரும் ஆண், பெண் ஆகிய இருவரும் தாம் இன்பம் அடைந்து, காம வயப்படாமல் தேவகாரியமாக எண்ணி செய்யும் நிலையில் அவர்க்குப் பத்து திக்குகளுக்கும் பதினெட்டு வகைத் தேவர்களுக்கும் தலைவனான சிவசூரியன் விளங்குவான். (திருமந்திரம்-835)

பரியங்க யோகத்தைச் செய்பவர்களுக்குச் சக்தியின் அருளால் காம வாயு கீழ்நோக்கிச் செல்லாமல் மேல் நோக்கிச் செல்லும்படிச் செய்வாள். குண்டலினி சகசிரதளத்தில் பொருந்தும்.

அமுரி தாரணை

‘அமுரி’ என்பது வீரியம். தாரணை என்பது தரித்தல் அல்லது தங்குதல். வீரியத்தை உடலில் தங்க வைத்து ஆன்மிக உயர்வு அடைதல் அமுரி தாரணை என்னும் யோக மார்க்கமாகும்.

அமுரி என்பது வீரியத்தைக் குறிக்கும் சுக்லம் ஆகும். இதனை விரயமாக்காமல் யோக நெறியை வளர்க்கும் மருந்தாக எரிபொருளாகப் பயன்படுத்தினால் யோக நிலையடையலாம்.

விந்துவை விரயம் பண்ணாமல் ஒரு வருடம் பயிற்சி செய்தால் ஒளிவட்டம் தலையைச் சுற்றி உருவாகும். தொடர்ந்து எட்டு ஆண்டுகள் அமுரிதாரணைப் பயிற்சி செய்தால் மனம் கீழ்நோக்கை விட்டு மேல்நோக்கிச் செல்லும். மகிழ்ச்சியை விளைவித்துக் கொண்டிருக்கும். உடல் பொன் போல் ஒளிரும். (திருமந்திரம்-846). இந்த வீரியத்தைத் தலையை நோக்கிப் பாய்ச்சினால் இளமை வாய்க்கும். அமுரி வீரத்தால் ஏற்படுவதால் ‘வீர மருந்து’ என்றும், வானவெளியில் சோதியாய் ஆவதால் ‘தேவர்

மருந்து' என்றும், பெண்ணால் அடையப்படுவதால் 'நாரி மருந்து' என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது பரந்த பேரொளி மயமானது.

சந்திர யோகம்

இறைவனாகிய சிவன் சந்திர சூலாதாரனாக விளங்குகிறார். அவர் பிறைச்சந்திரனைச் சூடியுள்ளது தத்துவ விளக்கமே ஆகும். இது சந்திர யோகத்தைக் குறிக்கும். சூரிய கலை, சந்திர கலை, அக்னி கலை என்ற மூன்றில் குண்டலினி எழும்பிய பின் தலையில் சந்திர கலை விளங்கி தண்ணொளியி விளங்கும். யோகியின் மூளையின் இடது பக்கத்திலிருந்து சக்தி அருள வலதுபக்க மூளையில் சிவனின் நடனம் நிகழும் சகல சித்திகளும் வருகும்.

மூலாதாரத்திலிருந்து சுழுமுனை வழியாகக் குண்டலினி எழும்பி விசுத்திச். சக்கரம் வரை வேகமாகத் தீயின் வெப்பத்துடன் எழும்பும். விசுத்தியின் மேல்பக்கமாகச் செல்லும்போது குனிந்து சந்திரனின் தண்ணொளியுடன் வலது மூளையில் ஆதாரமாகக் கொண்டு செயல்படும். இதுவே சந்திர யோகமாகும்.

சந்திர கலையானது பரு உடலினின்று நுண் உடலுக்கு ஏறியும், நுண்ணுடலிலிருந்து பருவுடலுக்கு இறங்கியும் வரும். இருபக்கத்திலும் உள்ள சந்திரன் ஒருபக்கத்தில் வளர்வதும் மற்றொரு பக்கத்தில் தேய்வதும் போல அமையும். சந்திர கலை விளக்கத்தால் நுண்ணுடல் தூய்மையடைவதற்கு ஏற்ப பருவுடலும் தூய்மை அடையும்.

பன்னிரண்டு கலைகளையுடைய கதிரவனைச் சந்திரனுடன் சேர்க்கப் பயின்றவர் உலகம் உவக்கும் பேற்றை அடைவர். சந்திர கலை பதினாறும் அக்கினிக்கலை சேரவே கதிரவன் கலை அடங்கி சந்திர கலை பிரகாசிக்கும். (திருமந்திரம்-853)

சந்திர, சூரிய, அக்கினி என்னும் எல்லாக் கலைகளும் இடைகலை, பிங்கலை, நடுவழியாகத் தொடர்புடையவை. இவற்றின் இயல்பான கீழ்நோக்குதலைத் தடுத்து சிரசின் மேல் சகசிரதளத்தில் கூடும்படிச் செய்தால் யோகியர் சிவத்தியானத்தில் பொருந்தியிருப்பார். (திருமந்திரம்-857)

சந்திரன் தேய்பிறையை முன்னிட்டுக் கீழ்முகமாகப் போகும்போது மூலாதாரத்தில் உள்ள ஒளி பிரகாசம் பெறும். சந்திரன் வளர்பிறையை அனுசரித்து மேல் முகமாய் போனபோது மூலாதாரத்தில் பிரகாசிக்கிறது. சிரசின் மேல் ஒளியாக விளங்கும். மூலாதாரத்தில் உள்ள ஒளியில் எல்லா யோனிகளும் உள்ளன. மூலாதாரச் சக்கரத்திற்குக் காரணமான அந்த ஒளியே சகல சீவர்களின் வடிவமாகும். (திருமந்திரம்-860)

மூலாதாரத்தில் உள்ள அக்கினியும், மணிபூரகத்தில் உள்ள கதிரவனையும் ஒன்றாய்ச் சேர்ப்பதில் சந்திர ஒளியானது அமையும். இந்த இரண்டு ஒளியும் பிரம்மரந்திரத்தில் ஒன்றானால் சந்திரன், கதிரவன், அக்கினி கூடிய பிரணவம் திகழும். அந்நிலையே யாவுமாகும். (திருமந்திரம்-864)

பன்னிரண்டு கலைகளையுடைய கதிரவன் பெண், பதினாறு கலைகளையுடைய சந்திரன் ஆண். இந்த இரண்டும் வெளியில் போகாமல் பிடித்து நிறுத்தி முகத்துக்கு முன் தோன்றும் ஒளியில் கலக்கும்படிச் செய்தால் தெவிட்டாத திருவடியினது இன்பம் நிலைத்த இன்பமாய் விளங்கும். (திருமந்திரம்-865)

சந்திர யோகம் குரு காட்டிய வழியில் பொருந்தி செய்து வந்தால் ஆயிரம் ஆண்டு உடல் ஆணி கெடாது விளங்கும். (திருமந்திரம்-866)

குண்டலினியான பாம்பு சுவாதிட்டானத்தில் பொருந்தித் திங்கட் காலை வரை ஒட்டாது விந்து நீக்கம் செய்து கொண்டுள்ளது. அக்குண்டலினியினது ஆற்றலானது தீமை அளிக்கும் மணிபூரகத்தில் உள்ள கதிரவனையும் அசைத்து வெப்பத்தைச் செய்து கொண்டிருக்கும். குண்டலினியையும் திங்களையும் பகைமை நீங்குமாறு சிரசின் மேல் உடனிருக்கச் செய்து கொண்டால் மிக்க அருளையுடைய சிவபெருமான் அந்த யோகியை விட்டு நீங்க மாட்டான். (திருமந்திரம்-871)

குளிர்மையுடைய திங்கள் உச்சியாகிய வழியில் சகசிர தளத்தில் போய் உலகத்தவரால் மதிக்கப்படுகின்ற இறந்த காலம், நிகழ் காலம், எதிர் காலம் ஆகிய முக்காலங்களையும் உணர்ந்து முழுத்திங்கள் மண்டலத்தைக் கண்ட பின்பு அதிலிருந்து விளைந்து நிற்கும் அமுதத்தைக் குறைவில்லாமல் உண்ணலாம்.

கீழ்நோக்குதல் இல்லாத சந்திர கலையை மாறுபடாமல் போற்றியிருக்க வேண்டும். வீணாத்தண்டுடன் சகசிர தளத்தை அடைந்தால் உடலானது அழியாது வேண்டிய யோக உபாயங்களும் சிதறாமல் கிட்ும் உலகில் எங்கும் இன்பம் பெருகும்.

18. ஞானம்

சூரியை, கிரியை, யோகம், ஞானம் என்ற நான்கு மார்க்கங்களில் ஞானம் பெற்றால் மட்டுமே வீடுபேறு அடைய முடியும்.

ஞான நெறியின் சிறப்பைக் கூறுமிடத்துத் திருமூலர்,
ஞானத்தின் மிக்க அறநெறி நாட்டில்லை
ஞானத்தின் மிக்க சமயமும் நன்றன்று

ஞானத்தின் மிக்கவை நன்முத்தி நல்காவா
ஞானத்தின் மிக்கார் நரரின் மிக்காரே.

திருமந்திரம்—1467

ஞானத்தைவிட சிறந்த அறநெறி இல்லை. ஞானத்தைக் கொடுக்காத சமய நெறியும் நல்லது ஆகாது. ஞானத்துக்குப் புறம்பானவை வீடுபேற்றை அளிக்காது. ஞானத்தில் மிக்கு விளங்குபவரே மக்களில் மேலானவர்.

ஞானியர் அடையும் நெறி

சத்தமும், சத்தமனனும் தகுமனம்
உய்த்த உணர்வும் உணர்த்தும் அகந்தையும்
சித்தம் என்ற இம்மூன்றும் சிந்திக்கும் செய்கையும்
சத்தம் கடந்தவர் பெற்ற சன்மார்க்கமே.

திருமந்திரம்—1468

நாதமும் நாதத்தின் வடிவான மனமும் அம்மனம் தந்த புத்தியும், புத்தியை உணர்த்தும் அகங்காரமாகிய இம் மூன்றும் அது சிந்திக்கின்ற செயலும் அவற்றால் உண்டாகும் நாதமும் கடந்த ஞானியர் அடைந்த நெறியே ஞானம்.

ஞானியர் பிரமப் பொருளான சிவனை அறிவர்
தன்பால் உலகும் தனக்கு அருகு ஆவதும்
அன்பால் எனக்கு அருளாவதும் ஆவன
என்பார்கள் ஞானமும் எய்து சிவோகமும்
பின்பாலின் நேயமும் பெற்றிடும் தானே.

திருமந்திரம்—1469

சீவனின் சித்தத்தில் அமைந்துள்ள சங்கற்ப உலகமும் புறத்தே அமைந்துள்ள உலகமும் அன்பால் எனக்கு அமைந்தன என்பர் ஞானியர். இத்தகைய ஞானமும் அதனால் அமையும் சிவ பாவனையும், பின்பு சிவத்தையும் அறிவர்.

ஞானியர்க்குத் தன் நீர்த்தொனி மூலம் தன் வருகையைப் புலப்படுத்துபவன்தான் சிவன்.

அறிவும் அடக்கமும் அன்பும் உடனே
பிறியா நகர் மன்னும் பேரருளாளன்
குறியும் குணமும் குரைகழல் நீங்கா
நெறிஅறிவார்க்கு இது நீர்த் தொனியாமே.

திருமந்திரம்—1471

அறிவு, அடக்கம், அன்பு என்ற மூன்றும் என்றும் நீங்காமல் உள்ள நகரில் கோயில் கொள்ளும் பேரருள் உடையவன் இறைவன். அவன்தான் உருக்கொண்ட நிலையையும் நல்ல குணங்களையும் எண்ணித் திருவடியை நீங்காத நெறியை உடைய ஞானியர்க்குச் சிந்தனையில் நீர் அருவியானது சலசலப்பு போல் தலையில் அமையும்.

ஞானியர் ஒளியே தாம் என உணர்வர்
ஞானம் விளைந்து எழுகின்றது ஓர் சிந்தையுள்
ஏனம் விளைந்து எதிரே காண்வழி தொறும்
கூனல் மதி மண்டலத்து எதிர் நீர் கண்டு
ஊனம் அறுத்து நின்று ஒண்கடர் ஆகுமே.

திருமந்திரம்—1472

ஞானம் முதிர்ந்து எழுகின்ற நிலையில், சிந்தனையில் கருவியாகிய நாதம் தோன்றி முகத்தின் முன்பு எவ்விடத்தும் இளம்பிறை மண்டலத்தின் ஒளியைத் தரிசித்து உடலின் இழிதன்மையை உணர்வர். உடலைக் கடந்து ஒளிமிக்க சோதி விளங்கும்.

ஞானம் நான்கு வகைப்படும்

ஞானத்தின் ஞானாதி நான்குமா ஞானிக்கு
ஞானத்தின் ஞானமே நானென தென்னாமல்

ஞானத்தில் யோகமே நாதாந்த நல்லொளி
ஞானக்கிரியையே நன்முத்தி நாடலே.

திருமந்திரம்—1474

ஞானிக்கு ஞானம் முதலிய நான்கு தலைகள் உண்டு.
ஞானத்தில் ஞானம் என்பது 'நான்' என்ற அகப்பற்றும் 'எனது'
என்ற புறப்பற்றும் இல்லாமையாகும். ஞானத்தில் யோக
மாவது, நாதாந்தத்தில் பேரொளியைக் காண்பதாகும். ஞானத்
தில் கிரியை என்பது நல்ல வீடுபேற்றை விரும்புதலாகும்.

ஞானி சிவமுத்தனும் சித்தனும் ஆவான்.

நண்ணிய ஞானத்தின் ஞானாதி நண்ணுவோன்
புண்ணிய பாவம் கடந்த பிணக்கற்றோன்
கண்ணிய நேயங் கரை ஞானங் கண்டுளோன்
திண்ணிய சுத்தன் சிவமுத்தன் சித்தனே.

திருமந்திரம்—1475

ஞானத்தில் ஞானம் முதலிய நான்கையும் பெற்றவன்
நல்வினையினால் அடையும் நற்பயனையும், பாவத்தால்
வரும் தீய பயனையும் கடந்து நிற்பான். பெருமையுடைய
நேயத்தின் ஞான வரம்பைக் கடந்தவன், திண்ணிய மலக்
குற்றங்கள் அற்றவனும் சிவமுத்தனும் சித்தனும் ஆவான்.

ஞான நெறியின் பயனைக் குறிப்பிடுமிடத்துத் திருமுலர்,
ஞானச் சமயமே நாடுந்தனைக் காண்டல்
ஞான விசேடமே நாடு பரோதயம்
ஞான நிர் வாணமே நன்றறிவானருள்
ஞானா அபிடேகமே நற்குரு பாதமே.

திருமந்திரம்—1476

ஞானத்தில் சமயதீட்சை என்பது மெய்ப்பொருளை
விரும்பும் ஞானி மெய்ப்பொருளைப் போல் தானும் ஒளி
உருவினன் என்று உணர்தலாகும்.

ஞானத்தில் விசேட தீட்சை என்பது அவ்வாறு ஒளி விளங்குவதே ஆகும். ஞானத்தில் நிர்வாண தீட்சை என்பது நன்மைகளை அறிந்து வழங்கும் மெய்ப்பொருளின் அருளை அடைவதாகும். ஞான முழுக்காட்டு - ஞான அபிடேகம் என்பது குருமண்டலத்துள் வேறுபாடின்றி கலத்தலாகும்.

19. திருமூலரே சன்மார்க்க நெறியின் தந்தை

திருமூலர் பகவானே முதன் முதலில் சன்மார்க்க நெறியினை உபதேசித்தவர். அதன்பிறகே சமரச சன்மார்க்கமாக தாயுமானவராலும், சமரச சுத்த சன்மார்க்கமாக இராமலிங்க வள்ளலாராலும் விரிவுபடுத்தப்பட்டது.

‘ஒன்றே குலம் ஒருவனே தேவன்’ என்றார் திருமூலர். புகழ்ந்து பேசப்படும் சன்மார்க்கம் என்பது சிவத்தின் உண்மை வடிவங்களான நாத விந்துக்களில் விளங்கும் சுடரைக் கண்டு, சினத்தைக் கைவிட்டு சிவயோகத்தில் நிலையான சித்தம் உடையவராய்க் காலனை வென்ற சிவனின் உள்ளக் குறிப்பை உணர்ந்தவர் பற்றுகின்ற நெறியாகும் என்பதனைத் திருமூலர்,

சாற்றுஞ்சன் மார்க்கமாம் தற்சிவ தத்துவம்
தோற்றங்களான சுருதிச் சுடர்கண்டு
சீற்றமொழிந்து சிவயோகச் சித்தராய்க்
கூற்றத்தை வென்றார் குறிப்பறிந்தார்களே.

திருமந்திரம்-1477

சன்மார்க்க நெறியை அமைத்துத் தந்தவர் சிவபெருமானே என்று திருமூலர் 1478-வது பாடலில் குறிப்பிடுகிறார்.

சைவப் பெருமைத் தனி நாயகன் நந்தி
உய்ய வகுத்த குருநெறி ஒன்று உண்டு

தெய்வச் சிவநெறி சன்மார்க்கம் சேர்ந்து உய்ய
வையத்து உள்ளார்க்கு வகுத்து வைத்தானே.

திருமந்திரம்—1478

ஆன்மாவான தான் சிவமேயாகித் தன்னிடம்
பொருந்திய ஆணவம், கன்மம், மாயை, மாயேயம், திரேதாயி
என்னும் ஐந்து மலங்களையும் அகற்றி மெளனம் என்ற
பிரணவத்தை அடைந்து முத்தான்மா ஆவதும், குற்றம்
இல்லாது ஞான அனுபவத்தில் இன்பம் அடைவதும் தான்
சிவமாய் தன்னிலை கெடல் சன்மார்க்கத்தால் ஆகும்.
இதனைத் திருமூலர், 1481-ஆம் பாடலில் குறிப்பிடுகின்றார்.

தான் அவன் ஆகித்தான் ஐந்தாம் மலம் செற்று
மோனம் அது ஆம் மொழிப்பால் முத்தர் ஆவதும்
ஈனத்தில் ஞான அனுபூதியில் இன்பமும்
தான் அவனாய் அற்றல் ஆன சன்மார்க்கமே.

திருமந்திரம்—1481

சன்மார்க்கத்தாரின் பெருமையைத் திருமூலர் 1482-
ஆம் பாடலில் கீழ்க்கண்டவாறு குறிப்பிடுகின்றார்.

சன் மார்க்கத்தார்க்கு முகத்தொடு பீடமும்
சன் மார்க்கத்தார்க்கு மிடத்தொடு தெய்வமும்
சன் மார்க்கத்தார்க்கு வருக்கத் தரிசனம்
எம் மார்க்கத்தார்க்கும் இயம்புவன் கேண்மினோ.

திருமந்திரம்—1482

சன்மார்க்க நெறியினரின் முகமே சிவம் உறையும்
இருப்பிடம் ஆகும். சன்மார்க்கத்தாரின் இடமே கோயில்.
சன்மார்க்கத்தாரின் கூட்டத்தைக் காண்பது சிவதரிசனம்.
இவற்றை எம்மார்க்கத்தில் உள்ளவர்க்கும் கூறுவேன்
கேட்பீராக.

சமாதியில் கூடியிருத்தலே சன்மார்க்கம் ஆகும்.

பசு பாசம் நீக்கிப் பதியுடன் கூட்டிக்
கசியாத நெஞ்சங் கசியக் கசிவித்து
ஓசியாத உண்மைச் சொருஉப தயத்துற்று
அசைவான தில்லாமை யான சன்மார்க்கமே.

திருமந்திரம்—1486

ஆன்மாவைப் பாசத்தினின்றும் பிரித்துப் பதியுடன் கூட்டிக் கனியாத மனத்தை நன்றாகக் கனிய வைத்து, கெடாத மெய்ப்பொருள் தோற்றத்துக்குள் சேர்ந்து அசையாத வண்ணம் சமாதியில் கூடியிருத்தலே சன்மார்க்கம் கூறும் நெறியாகும்.

சன்மார்க்க நெறி ஞான மார்க்க நெறியாகும். இதற்கு மாணிக்கவாசகரை உதாரணமாகக் கூறலாம்.

மாணிக்கவாசகரை மானசீகக் குருவாகக் கொண்டு இராமலிங்க வள்ளலார் இந்நெறியில் சிறந்து விளங்கினார்.

சகமார்க்கம்

சகமார்க்கம் என்பது தோழமை நெறி. இந்நெறியில் செல்பவர் சிவ வடிவைப் பெறுவர். சுந்தரமூர்த்தி நாயனார் சகமார்க்கத்திற்கு எடுத்துக்காட்டாகும். இது யோக மார்க்கத்திற்கு இணையானது.

சகமார்க்கம் முக்தியையும் சித்தியையும் கொடுக்கும் என்பதைத் திருமூலர் 1488-ஆம் பாடலில் குறிப்பிடுகிறார்.

“சன் மார்க்கம்தானே சகமார்க்கம் ஆனது
மன்மார்க்கம் ஆம் முத்தி சித்திக்கும் வைப்பதாம்”

சகமார்க்க யோகிகளுக்கு யோகம், போகம் இரண்டும் சித்திக்கும் என்பதைத் திருமூலர் 1491-ஆம் பாடலில் விளக்குகிறார்.

யோகமும் போகமும் யோகியர்க்கு ஆகுமால்
 யோகம் புவியில் புருடார்த்த சித்தியது
 ஆகும் புவியில் புருடார்த்த சித்தியது
 ஆகும் இரண்டும் அழியாத யோகிக்கே.

யோகம், போகம் என்ற இரண்டும் யோகியர்க்குப்
 பொருந்தும். யோகத்தால் சிவசாரூபம் அடைந்து
 விளங்குவார். அதனால் பூவுலகில் அடையப் பெறும் அறம்,
 பொருள், இன்பம், வீடு என்ற நான்கும் அடைந்தவர் ஆவார்.
 அழியாத யோகியர்க்கு யோகம் போகம் பொருந்தும்.

பொறிகளை அடக்கும் யோகியின் மனத்தில் சிவன்
 வந்து பொருந்துவான் என்பதனை 1493-ஆம் பாடலில்
 விளக்குகிறார்.

பிணங்கி நிற்கின்ற வைஜந்தையும் பின்னை
 அணங்கி எறிவன் அயிர் மனவாளால்
 கணம் பதினெட்டும் கருதும் ஒருவன்
 வணங்கவல்லான் சிந்தை வந்து நின்றானே.

உயிரைக் கீழ்நோக்கி இழுத்துச் செல்லும் ஞானேந்
 திரியங்கள் ஐந்தையும் பின்பு மனம் என்னும் கூர்மையான
 வாளால் வருத்தித் துன்புறுத்துவேன். அவ்வயமத்தே
 பதினெட்டு கணங்களும் கருதும் ஒருவனுக்கு வணங்கத்தக்க
 வனும் ஆன சிவன் சிந்தையில் வந்து பொருந்துவான்.

சற்புத்திர மார்க்கம்

தந்தை-மகன் உறவுமுறை இந்த மார்க்கத்தில் கூறப்
 படுகிறது. இதற்கு இணையாகக் கிரியை நெறியைக் கூறலாம்.

சற்புத்திர மார்க்கத்தினருக்கு எட்டு நெறிகளைக்
 கூறுகிறார் திருமூலர். அவையாவன.

பூசித்தல் வாசித்தல் போற்றல் செபித்திடல்
 ஆசற்ற நற்றவம் வாய்மை அழுக்கின்மை

நேசித்திட்டன்னமும்நீசுத்தி செய்தல் மற்று
ஆசற்ற சற்புத்திர மார்க்க மாகுமே.

திருமந்திரம்—1496

1. பூசை செய்தல், 2. பாராயணம் செய்தல், 3. இறைவனின் புகழைக் கூறி வணங்குதல், 4. குறிப்பிட்டசில மந்திரங்களைக் கூறிச் சிந்தித்தல், 5. குற்றம் இல்லாத தப ஒழுக்கங்களை மேற்கொள்ளல், 6. உண்மை பேசுதல், 7. காமம், குரோதம், கோபம், மதம், மாச்சர்யம் என்ற ஆறு பக்ககளை நீக்குதல், 8. அன்புடன் ஹம்ச பாவனை செய்தல் இவ்வெட்டும் குற்றம் இல்லாத சற்புத்திர மார்க்கத்தின் உறுப்புக்களாகும்.

தாச மார்க்கம்

ஆண்டான், அடிமை உறவு இந்த மார்க்கத்தில் கூறப்படுகிறது. இது சரியை நெறிக்கு இணையாக உள்ளது. இது இறைவனுக்கு எளிய தொண்டுகளைச் செய்யும் நெறியாகும். இதனைத் திருமூலர் 1502-ஆம் பாடலில் விளக்குகிறார்.

எளியனல் தீபம் இடல், மலர் கொய்தல்
அளிதின் மெமுகல், அது தூர்த்தல், வாழ்த்தல்
பளிமணி பற்றல், பன் மஞ்சனம் ஆதி
தளிதொழில் செய்வது தான் தாசமார்க்கமே.

செய்வதற்கு எளிதான கோயில் விளக்கு ஏற்றுதல், மலர் பறித்தல், அன்புடன் மெமுகுதல், திருவலகு இடுதல், இறைவனை வாழ்த்தல், பூசைக் காலங்களில் மணியடித்தல், திருமஞ்சன நீர் சேர்த்தல் முதலிய திருக்கோயில் பணிகளைச் செய்வது தொண்டு நெறியாகும்.

மனம் மகிழ்ந்து பூசை செய்ய வேண்டும் என்பதைத் திருமூலர் 1506-ஆம் பாடலில் விளக்குகிறார்.

வாசித்தும் பூசித்தும் மாமலர் கொய்திட்டும்
பாசிக்குளத்தில் வீழ் கல்லாம் மனம் பார்க்கின்
மாசற்ற சோதி மணிமிடற் றண்ணலை
நேசித் திருந்த நினைவறி யாரே.

திருமந்திரம்— 1506

இறைவன் புகழைப் படித்தாலும், பூசித்தாலும், சிறந்த
மலர்களைக் கொய்து கொணர்ந்தாலும், கல் வீழ்ந்த பாசிக்
குளம் போன்று தெளியாதது மனம். ஆதலால் இவர்கள்
குற்றம் இல்லாத பேரொளியான நீலகண்ட பெருமானை
அன்பால் இடைவிடாது உள்ளத்தில் இருத்த நினைவு
இல்லாதவர் ஆவார்.

இதனை 272-ஆம் பாடலில் திருமுலர்,
என்பே விறகாய் இறைச்சி அறுத்திட்டு
பொன்போல் கனலில் பொரிய வறுப்பினும்
அன்போடுருகி அகம் குழைவார்க்கன்றி
என்போல் மணியினை எய்த வொண்ணாதே.

சாலோகம்

சரியை நெறியில் நிற்பவருக்கு சாலோகம் என்ற
சிவபதவி கிடைக்கும். அவர் சிவன் வாழும் உலகத்தை
அடைவர். இதனைத் திருமுலர் 1507-ஆம் பாடலில்,

சாலோகம் ஆதி, சரியாதியின் பெறும்
சாலோகம் சாமீபம் தங்கும் சரியையால்
மாலோகம் சேரின் வழியாகும் சாநுபம்
பாலோகம் இல்லாப்பரன் உரு ஆமே.

சாலோக முத்தியில் பாசத்தன்மை கெடாமல் நின்று
பிறவியைத் தரும்.

“பாசம் பசுவானது ஆகும் இச்சாலோகம்”

திருமந்திரம்— 1509

சாமீபம்

கிரியை மார்க்கத்தில் செல்பவர் சிவலோகம் செல்வ
துடன் சிவனின் அருகாமையில் இடம் பிடிப்பர்.

சாமீபத்தில் பாசம் ஆன்மாவைக் கட்டுப்படுத்தாது
விளங்கும்.

“பாசம் அருளான் அது ஆகும் சாமீபம்.”

திருமந்திரம்—1509

சாருபம்

யோக மார்க்கத்தைக் கடைபிடிப்பவர் இறைவனுடைய
வடிவத்தைப் பெறுவர். இஃதே சாருபம் எனப்படும்.

இதனைத் திருமூலர் 1511-ஆம் பாடலில்,
சயிலலோ கத்தினைச் சார்ந்த பொழுதே
சயிலமதாகும் சராசரம் போலப்
பயிலும் குருவின் பதிபுக்க போதே
கயிலை இறைவன் கதிர் வடிவாமே.

மேரு மலையைச் சார்ந்த போதே உலகில் இயங்கும்
பொருள் இயங்காத நிலை பொருள் அனைத்தும் மேரு
மலையைப் போன்றே பொன்னிறம் பெறும். அதுபோன்று
நாத தத்துவத்தில் விளங்கும் குரு மண்டலத்தை அடைந்த
போதே கயிலையின் தலைவனான இறைவனின் வடிவத்தைப்
பெறுவர்.

சாருபத்தில் பாசமானது மேன்மையைத் தரும்
என்பதைத் திருமூலர் 1509-ஆம் பாடலில்,

“பாசம் சிரம்ஆனது ஆகும் இச்சாருபம்”

என்று குறிப்பிடுகின்றார்.

சாருபத்தின் இயல்பினைத் திருமூலர் 1510-ஆம்
பாடலில் விளக்குகிறார்.

தங்கிய சாருபம்தான் எட்டாம் யோகம் ஆம்
தங்கும் சன்மார்க்கம் தனில் அன்றிக் கைகூடா
அங்கத்து உடல் சித்தி சாதனர் ஆகுவர்
இங்கு இவர் ஆக இழிவு அற்ற யோகமே.

திருமந்திரம்— 15 10

சாருபம் என்பது யோகத்தின் எட்டாம் உறுப்பான
சமாதியால் அடைவது. தங்கிய ஞானநெறி பற்றி நின்றவர்க்கு
அல்லாமல் கைகூடாது. இந்த நெறியால் உறுப்புடன் கூடிய
உடல் சித்தி கைகூடப் பெறுவர். இங்கு இவரது உடம்பு
குற்றம் இல்லாத யோகத்தால் திருத்தி அமைக்கப்படும்.

சாயுச்சியம்

இறைவனுடன் கலத்தல் சாயுச்சியம் ஆகும். சாயுச்சியத்
தில் பேரானந்தம் அடையலாம். இதனைத் திருமூலர்,

சாயுச்சியம் சாக்கிரதீதம் சாருதல்
சாயுச்சியம் உபசாந்தத்துத் தங்குதல்
சாயுச்சியம் சிவம் ஆதல் முடிவு இலாச்
சாயுச்சியம் மனத்து ஆனந்த சத்தியே.

திருமந்திரம்— 15 13

விழிப்புடன் தன்னை மறந்திருத்தல் சாயுச்சியம்
அடைதல் ஆகும். விருப்பு-வெறுப்பு அற்ற நிலையில் உள்ள
வரும் சாயுச்சியம் அடைந்தவரே. சிவத்துடன் லயமாதல்,
எல்லையில்லாத ஆனந்தத்தில் திளைத்திருப்பது சாயுச்சியமே
ஆகும்.

சத்தி நிபாதம்

உயிரைக் கட்டுப்படுத்தியிருந்த மலங்கள் அழிந்தபின்
சத்தியானவள் ஆத்மாவில் பதிதல் சத்தி நிபாதம் எனப்படும்.
இது நான்கு வகைப்படும். 1. மந்தம், 2. மந்த தரம், 3. தீவிரம்,
4. தீவிர தரம்.

மந்தம் பற்றிக் கூறும்போது திருமூலர்,
 இருட்டறை மூலை இருந்த குமரி
 குருட்டுக் கிழவனைக் கூடல் குறித்துத்
 குருட்டினை நீக்கிக் குணம்பல காட்டி
 மருட்டியவனை மணம் புரிந்தாளே.

திருமந்திரம்- 15 14

சுவாதிட்டானத்துக்குத் தொடர்புடைய மூலாதாரத்தில்
 இருந்த குண்டலினி சத்தி, அஞ்ஞானத்தில் உள்ள ஆன்மா
 வுக்கு ஞானம் ஏற்பட, அஞ்ஞானத்தை அகற்றி பசுவின்
 இயல்பையும், பதியின் இயல்பையும் அறியும்படி செய்து
 ஆசையை உண்டாக்கி உடன் இருந்தாள்.

சிவனும் சத்தியும் வெளிப்பட்டு நிற்பார்.

இருள்கூழ் அறையில் இருந்தது நாடில்
 பொருள்கூழ் விளக்கு அது புக்கு எரிந்தாற்போல்
 மருள்கூழ் மயக்கத்து, மாமலர்நந்தி
 அருள்கூழ் இறைவனும் அம்மையும் ஆமே.

திருமந்திரம்- 15 17

குண்டலினி இத்தகைய இருட்டறையில் இருந்ததன்
 காரணத்தை ஆராய்ந்தால், இருளில் பொருளால் சூழப்
 பெற்ற அறையில் விளக்கு புகுந்து எரிவது போன்று ஆணவம்
 என்ற இருளில் குருமண்டலம் அருளால் சூழப்பெற்ற
 சிவசக்தி ஆவதற்கேயாகும்.

மந்த தரம் - மந்த தர நிலையின் குண்டலினியின்
 செய்கையைத் திருமூலர்,

மருட்டிப் புணர்ந்து மயக்கமும் நீக்கி
 வெருட்டி வினையறுத்தின்பம் வளைவித்துக்

குருட்டினை நீக்கிக் குணம்பல காட்டி
அருள்திகழ் ஞானமது புரிந்தானே.

திருமந்திரம்— 15 18

குண்டலினி சத்தி மேலே போய் ஆன்மாவின் பரப்பைத்
தன்னுள் அடக்கி ஆணவத்துடன் கூடிய மலத்தோடு
மயங்கியிருந்த நிலையைப் போக்கிக் கன்மங்கள் யாவும்
விலக்கி அறியாமையை அகற்றிச் சிவம் விளங்கக்கூடிய
அருட்குணங்களைப் பதித்து அருள் மயமான ஞானசத்தி
விளங்கும்படி செய்தார்.

இந்நிலை அடைந்தவர்களுக்கு மீண்டும் பிறப்புண்
டாவதில்லை. இதனைத் திருமூலர்,

கன்னித்துறை படிந்தாடிய ஆடவர்
கன்னித்துறை படிந்தாடுங் கருத்திலர்
கன்னித்துறை படிந்தாடும் கருத்துண்டேல்
பின்னைப் பிறவி பிறிதில்லை தானே.

திருமந்திரம்— 15 19

முன்னம் பெண்ணுடன் பொருந்திக் குண்டலினியின்
ஆற்றலில் விளங்கிய ஆடவர் அதை மாற்றி அமைக்கும்
உபாயத்தை உணரவில்லை. அங்ஙனம் அவ்வாறு மாற்றி
அமைக்கும் வழியை அறியின், அறிந்தவர்க்குத் தொடர்ந்து
உண்டாகும் பிறவித் துன்பம் இனி உண்டாவதில்லை.

தீவிரம்

நணுகினும், ஞானக்கொழுந்து ஒன்றுநல்கும்
பணிகிலும் பன்மலர் தூவிப் பணிவன்
அணுகியது ஒன்று அறியாத ஒருவன்
அணுகும் உலகெங்கும் ஆவியும் ஆமே.

திருமந்திரம்— 15 26

சத்தியின் அருள்பெற்றவரை அடைந்த பிறர்க்கு ஞானம் அமையும். அவனை வணங்கினால் அவனும் மலர்தூவி வழி படுவான். அத்தகைய மேலோன் தன்னை வணங்குபவரைக் கண்டு செருக்கு கொள்ளாமல் சமத்துவ நிலையில் நிற்பான். அவன் உலகம் எங்கும் போய்வரும் ஆற்றலைப் பெறுவான்.

தீவிர தரம் - தீவிர தரத்தின் நிலையை விளக்குமிடத்துத் திருமூலர்,

இருவினை நேர்ஒப்பில் இன்னருட்சத்தி
குருவென வந்து குணம்பல நீக்கித்
தரும் எனும் ஞானத்தால் தன்செயல் அற்றால்
திரிமலம் தீர்ந்து சிவன் அவன் ஆமே.

திருமந்திரம்-1527

நல்வினை, தீவினை இரண்டும் சமமாக ஒத்த காலத்தில் இனிய அருட்சத்தி குருமண்டலத்தில் விளங்குவாள். விளங்கி உயிர் ஒளிபெறுவதற்கு இடையூறான குணங்களைப் போக்கியருள்வாள் என்ற அறிவால் தன்முனைப்பால் செயல் அற்று இருப்பின் மூன்று மலங்களும் கெட்டுச் சிவமாய்த் திகழ்வான்.

தீவிர தர. நிலையில் சத்தியின் அருளாட்சியில் விளங்குவார்.

இரவும் பகலும் இலாத இடத்தே
குரவும் செய்கின்ற குழலியை உன்னி
அரவும் செய்யாமல் அவளுடன் சேர
பரிவு ஒன்றில் ஆளும் பராபரை தானே.

திருமந்திரம்-1528

விந்து நாதம் என்பவை இல்லாத இடமான நாதாந்தத்தில் ஒலியை உண்டாக்கும் சத்தியை வணங்கித் தியானித்து மந்திரம் அற்ற நாதாந்தத்தில் அவளுடன் ஒன்றினால்

பராபரையான அவளும் அன்போடு இவனிடம் பொருந்து வான்.

தீவிர தர நிலை அடைந்தவரின் மேனியை சிவச் சோதி மயமாக்குவான் சிவன். இதனைத் திருமூலர்,

மாலை விளக்கும் மதியமும் ஞாயிறும்
சாலை விளக்கும் தனிச்சுடர் அண்ணலுள்
ஞானம் விளக்கிய நாதன் என்னுள் புகுந்து
ஊனை விளக்கி உடன் இருந்தானே.

திருமந்திரம்—1529

மாலைக்களத்தில் விளங்கும் ரூபமான சந்திரனும் கதிரவனுமாகிய ஒளிப்பொருள்களுக்கு மிகவும் ஒளியை அளிக்கும் ஒப்பில்லாத பரஞ்சுடரான அண்ணலும் உண்மை ஞானத்தை விளக்கிய தலைவனும் ஆன சிவன் என் மனத்துள் புகுந்து ஊன் உடம்பை ஒளிரச் செய்து எனது உயிருடன் பொருந்தினான்.

20. பஞ்சாக்கரத்தின் மகிமை

சிவபெருமானை நினைத்து வழிபடவும், பூஜை செய்யவும், தியானம் செய்யவும் ஐந்தெழுத்து மந்திரத்தைப் பயன்படுத்துகின்றனர். அதுவே 'பஞ்சாட்சரம்' எனப்படுகிறது. இந்த ஐந்தெழுத்தை மாணிடர்களின் பக்குவத்திற்கேற்ப பல வடிவங்களில் பாசுபடுத்தியுள்ளனர். இதனைப்பற்றி திருமூலர் விரிவாகக் கூறுகிறார்.

அகரம் முதலான 51 எழுத்துகளும் ஐந்தெழுத்துகளுள் அடக்கம். மூலம், உந்தி, இதயம், மார்பு, கண்டம், புருவ நடு என்னும் ஆறாதாரங்களின் இடமாக அகரம் தோன்றும். இது மூலாதாரத்தில் தோன்றி மேலே சென்று சகஸ்ராரத்தில்

மொத்துண்டு அட்சர வடிவாய் வெளிப்படும். இதுவே ஐந்தெழுத்தாகும். இவைந்தெழுத்தையே பஞ்சாக்கரம் என்பர். இது தூல பஞ்சாக்கரம், சூக்கும் பஞ்சாக்கரம், ஆதி சூக்கும் பஞ்சாக்கரம் ஆகும்.

தூல பஞ்சாக்கரம் என்பது 'நமசிவாய' ஆகும். இதுவே மூல மந்திரமாகும்.

சூக்கும் பஞ்சாக்கரம் என்பது 'சிவயநம்' ஆகும். இது உடம்பைப் பொன்னாக்குவது.

ஆதிசூக்கும் பஞ்சாக்கரம் என்பது 'சிவயசிவ' ஆகும். இது சிவயோகம் சித்திக்கும் மந்திரம் ஆகும்.

இது முக்தி பஞ்சாக்கரம் எனவும், காரண பஞ்சாக்கரம் எனவும், ஸ்ரீ பஞ்சாக்கரம் எனவும் வழங்குகிறது. உயிர் பாசத்தை நீக்கி பதியை நாடுதல் என்பது பஞ்சாக்கரத்தின் பொருள்.

'நமசிவாய' என்ற பஞ்சாக்கரம் ஸ்தூல பஞ்சாக்கரம் எனப்படும். 'நமசிவாய' என்ற மந்திரம் சிவபெருமானின் நாமமாக விளங்குகிறது என்று திருமூலர் 2699-வது பாடலில் விளக்குகிறார்.

அகார முதலாக ஐம்பத்தொன்றாகி
உகார முதலாக ஒங்கி யுதித்து
மகார இறுதியாய் மாய்ந்து மாய்ந்தேறி
நகார முதலாகும் நந்திதன் நாமமே.

திருமந்திரம்-2699

எழுத்துக்கள் 'அ' முதலாக ஐம்பத்தோர் எழுத்துக்களாகி உகரம் முதலாக நிலைபெற்று நின்று, மகாரத்தால் இறுதி அடைந்து தேய்ந்து தேய்ந்து மேல் போய் நகாரத்தை முதலாக உடைய நந்தியின் (சிவனின்) பெயர் 'நமசிவாய' என்பதாகும்.

‘நமசிவாய’ மந்திரம் ஒதுபவர்களுக்குப் பாதுகாவலாக இருந்து மரண காலத்தில் உதவும் என்பதைத் திருமூலர் 2702-ஆம் பாடலில் விளக்குகிறார்.

கிரணங்கள் ஏழும் கிளர்ந்து எரி பொங்கிக்
கரணங்கள் விட்டு உயிர்தான்ளமும்போதும்
மரணம் கைவைத்து உயிர் மாற்றிடும் போதும்
அரணம் கைகூட்டுவது அஞ்செழுத்தாமே.

திருமந்திரம்-2702

ஏழு நிறக் கதிர்களும் தலையின்மீது ஒளிமயமாக விளங்கிக் கருவிகளை விட்டு யோகியின் உயிர் தலைக்கு மேல் போகும் போதும் இயல்பாக இறப்பு வந்து கருவிகளை விட்டு உயிர் பிரியும்போதும் பாதுகாவலாகத் துணை செய்வது ‘நமசிவாய’ என்ற ஐந்தெழுத்தாகும்.

ஐந்தெழுத்து மந்திரத்தை உச்சரித்தால் இருள் கெடும், பிறவி ஒழியும் என்பதைத் திருமூலர்,

குருவழியாய குணங்களில் நின்று
கருவழியாய கணக்கை அறுக்க
வரும் வழிமாள மறுக்க வல்லார்கட்கு
அருள்வழி காட்டுவதுஞ் செழுத்தாமே.

திருமந்திரம்-2705

ஒளி நெறியின் இயல்பை உணர்ந்து நின்று பிறவிக்குக் காரணமான வினைகளை ஒழிக்க அப்பிறவி வரும் வழியைத் தடை செய்யும் திறன் உடையவர்க்கு அருள்நெறியைக் காட்டுவது ஐந்தெழுத்தாகும்.

சூக்கும பஞ்சாக்கரம்: ‘சிவாயநம’ என்பது சூக்கும பஞ்சாக்கரம். இந்த நுட்ப பஞ்சாக்கரத்தை உச்சரித்தால் சீவனைப் பற்றிய பாசம் அகலும். வினைக்கூட்டங்களை அழிக்கலாம். பிறப்பு நீங்கி சீவன் பர்சிவனாகும் என்பதனை,

சிவனருளாய் சிவன் திருநாமம்
 சிவனருளான் மாத் திரோதம் மலமாயை
 சிவமுதலாகச் சிறந்து நிரோதம்
 பரமதகன்று பரசிவனாமே.

திருமந்திரம்-2711

‘சிவாயநம்’ என்ற ஐந்தெழுத்தானது சிவன், சத்தி, ஆன்மா, திரோதாயி, மாயாமலம் என விளங்கும் சீவன் சிகாரத்தை முதலாக ஒதும் முறையில் வினைகளை நீக்குதலுடன் பிறப்பு நீங்கிப் பரசிவனாகும்.

‘சிவசிவ’ என்ற சூக்கும மந்திரத்தை உச்சரித்தால் தீய வினைகள் யாவும் கெட்டுப்போகும். மேலும் அவர் தேவ உடல் பெற்று விளங்குவார். ‘சிவசிவ’ என்று உச்சரித்துக் கொண்டிருந்தால் சிவகதி உண்டாகும்.

அதிசூக்கும பஞ்சாக்கரம்: ‘சிவாய சிவசிவ’ என்பதே மிக நுட்பமான ஐந்தெழுத்தாகும். இதனை உச்சரித்தால் சீவன் சிவசத்தியுடன் பொருந்தி ஆனந்த நிலையில் இருக்கும்.

சிவாயநம் வெனச் சித்தம் ஒருக்கி
 அவாயம் அறவே அடிமையதாக்கிச்
 சிவாய சிவசிவ வென்றேன்றே சிந்தை
 அவாயம் கெட நிற்க ஆனந்தமாமே.

திருமந்திரம்-2718

சிவயாநம் என்று உள்ளத்து வெளியே செல்லாது அந்நிலையதாக்கி மலத்தால் ஆன துன்பத்தை நீக்கிச் சிவத்துக்கு அடிமையாக்கிச் ‘சிவாய சிவசிவ’ என்று பலமுறை சித்தத்தில் எண்ணில் அச்சம் நீங்க ஆனந்தம் உண்டாகும்.

21. தீட்சைகள்

ஆன்மிக சாதனைகள் மேற்கொள்பவரின் பக்குவத்திற்
கேற்ப தீட்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன. தீட்சைகளின்
இயல்புகளைக் கூறும் திருமுலர்,

சமையம் பலசுத்திதன் செயல் அற்றிடும்
அமையும் விசேட முமரன் மந்திரசத்தி
சமைய நிருவாணங் கலாசுத்தியாகும்
அமை மன்னு ஞானமார்க்கம் அபிடேகமே.

திருமந்திரம்-1450

சமய தீட்சையால் ஆன்மாவில் பதிந்துள்ள மலக்குற்றங்
களை அகற்றி ஆணவ மலத்தினது வன்மையைக் குறைத்தல்,
சிறப்பான தீட்சையால் சிவத்தின் துணைகொண்டு அமையப்
பெற்ற மந்திரங்களால் ஆணவம், கன்மம், மாயை என்னும்
மும்மலங்களின் வன்மையைக் குறைத்தல். சமயத்தில்
அமைந்திருக்கும் நிர்வாண தீட்சையால் நிவிருத்தி,
பிரதிட்டை, வித்தை, சாந்தி, சாந்தியா தீத கலைகளின்
மலக்குற்றங்களைப் போக்கி ஆன்மாக்களை மேல் உள்ள
கலைகளுக்குத் தகுதிப்படுத்தலாகும். திருமுழுக்காட்டு
என்பது சத்தி நிலைபெறப் போதித்து நிலைபெறுதலே ஆகும்.

சமய தீட்சை

குழந்தைகளுக்கு அறிவு வரும் பருவத்தில் சிவனைப்
பற்றிய அறிவை ஏற்படுத்தி முதன் முதலாக சிவனடியார்
வரிசையில் வைப்பது சமய தீட்சை. பிரம்மச்சரியம்,
கிரகஹஸ்தம், வனப்பிரஸ்தம், சன்னியாசம் ஆகிய நான்கு
வருணாசிரமத்திற்கு ஏற்ப தீட்சைகள் அமைந்துள்ளன.

கிரகஸ்த நிலையில் உள்ளபோது மனம் மேலும்
பக்குவப்படும். இந்த நிலையில் விசேஷ தீட்சைப் பெற்றுக்
கொள்ளலாம்.

வனப்பிரஸ்தம் பருவத்தில் நிர்வாண தீட்சை பெறலாம்.

சன்னியாச பருவத்தில் ஆச்சாரிய அபிடேகம் பெறலாம்.

யோக நெறியாளருக்கு நாலவகை தீட்சைகள் எவ்வாறு பலனளிக்கிறது என்பதனைத் திருமூலர்,

யோகச்சமயமே யோகம் பலவுன்னல்

யோக விசேடமே அட்டாங்க யோகமாம்

யோக நிர்வாணமே உற்ற பரோதயம்

யோக அபிடேகமே ஒண் சித்தியுற்றலே.

திருமந்திரம்—1466

யோக நெறியில் சமய தீட்சை என்பது பல யோக நெறிகளை எண்ணுதல்.

யோக நெறியில் விசேஷ தீட்சை என்பது அஷ்டாங்க யோக நெறியில் நின்றல்.

யோக நெறியில் நிர்வாணம் என்பது பராசக்தியின் தரிசனம் பெறுவதாகும்.

யோக நெறியில் அபிடேகம் என்பது ஒளிமிக்க சித்திகளை அடைதல்.

ஞான நிலையில் தீட்சைகளின் பயன்கள்

ஞான நெறியில் செல்பவர்களுக்கு நான்கு தீட்சைகள் எவ்வாறு பலன் தரும் என்பதனைத் திருமூலர்,

ஞானச் சமயமே நாடுதனைக் காண்டல்

ஞான விசேடமே நாடு பரோதயம்

ஞான நிர்வாணமே நன்றறிவானருள்

ஞானாபிடேகமே நற்குரு பாதமே.

திருமந்திரம்—1476

ஞானத்தில் சமய தீட்சை என்பது ஞானி தானும் ஒளி உருவினன் என்று உணர்தல்.

ஞானத்தில் விசேஷ தீட்சை என்பது ஞானி ஒளியாக விளங்குதல்.

ஞானத்தில் நிர்வாண தீட்சை என்பது நன்மைகளை அறிந்து வழங்கும் மெய்ப்பொருளின் அருளை அடைவதாகும்.

ஞான அபிடேகம் என்பது குருமண்டலத்தில் கலத்தல் ஆகும்.

22. சக்கரங்கள் (யந்திரங்கள்)

மந்திரங்கள் ஒலி வடிவத்தில் அமைந்துள்ளது போன்று யந்திரங்கள் வரையப்பட்ட நிலையில் உள்ளன. மந்திரங்கள், யந்திரங்கள் அகிய இரண்டுமே ஒலி அதிர்வுகளை மையமாகக் கொண்டு தோன்றியவை என்றாலும் மந்திரங்களுக்குப் புறத்தோற்றமாய் காட்சியளிப்பது யந்திரங்களே.

இறைவனுக்கும் மனிதனுக்கும் ஒளித் தொடர்பு சாதனமாக மந்திரங்கள் இருப்பது போலவே மந்திரங்களுக்கும் இறைவனுக்கும் ஒளித்தொடர்பு சாதனமாக விளங்குவது யந்திரங்களே.

சக்கரங்கள் வரைந்து அதில் மந்திர எழுத்துகளை நிரப்பி இறைவனை எழுந்தருளச் செய்வது சக்கரங்கள். இந்தச் சக்கரங்கள் யாவும் தந்திரக்கலையைச் சார்ந்தது.

சக்கர வழிபாடு சரியை, கிரியை வழிபாட்டு முறைகளில் அடங்கும். தற்காலத்தில் இந்த சக்கர வழிபாடுகள் அதிகரித்து வருகிறது எனலாம்.

யந்திரம் உடலைப் போன்றும் அதனுள் எழுதப்படும் மந்திரங்கள் உயிரைப் போன்றதுமாகும்.

சக்கரங்களின் வகைகள்

யந்திரங்கள் பொதுவாக மூல யந்திரம், பூசா யந்திரம், தாபன யந்திரம், தாரண யந்திரம், ரட்சா யந்திரம், பிரயோக யந்திரம், பிரயோகார்த்த பூசனை யந்திரம், சித்திப்பிரத யந்திரம், முத்தொழிற் சக்கரம், ஐந்தொழிற் சக்கரம், ஐம்பூதச் சக்கரம், சட்கர்மச் சக்கரம், அஷ்டகர்மச் சக்கரம், ஆறாதாரச் சக்கரம், ஏரொளிச் சக்கரம், சிவச்சக்கரம், சிவகோணம், சக்தி சக்கரம், சக்தி கோணம், காலச்சக்கரம், ராசிச் சக்கரம், சாவதோபத்ர சக்கரம், கக்ஷபுட சக்கரம், முக்கோணச் சக்கரம், சதுரசிர சக்கரம், ஐங்கோணச் சக்கரம், அறுகோணச் சக்கரம், எண்கோணச் சக்கரம், நவகோணச் சக்கரம், விந்துவட்ட சக்கரம், ரவிச்சக்கரம், பிறைமதிச் சக்கரம், நாற்பத்து முக்கோணச் சக்கரம், சம்மேளனச் சக்கரம், திருவம்பலச் சிதம்பரச் சக்கரம், பதினாறுபதச் சக்கரம், இருபத்தைந்து பதச் சக்கரம், முப்பத்தாறு பதச் சக்கரம், எண்பத்தொரு பதச் சக்கரம், அறுபத்தி நான்கு பதச் சக்கரம் என்பன.

ஒவ்வொரு கடவுளருக்கும் தனித்தனியே சிறப்பாயுள்ள சக்கரங்கள் உள்ளன. அவை வாலைச்சக்கரம், புவனைச்சக்கரம், திரிபுரைச் சக்கரம், வயிரவச் சக்கரம், நவாக்கிரகச் சக்கரம், நவக்கிரகச் சக்கரம், ஏரொளிச் சக்கரம், சுதர்சனச் சக்கரம், விஷ்ணுச் சக்கரம், நரசிங்கச்சக்கரம், சரப சாளுவச் சக்கரம், விநாயகர் சக்கரம், வீரபதிரச் சக்கரம், சண்முகச் சக்கரம், மிருத்யுஞ்சயச் சக்கரம், நீலகண்டச் சக்கரம், சண்டிச் சக்கரம், துர்க்கைச் சக்கரம், இராமச் சக்கரம், சீதாச் சக்கரம், இலக்குமிச் சக்கரம், அனுமத் சக்கரம் போன்றன.

சுமார் இருபத்தைந்து சக்கரங்களுக்கு மேலாக திருமுலர் விளக்கியுள்ளார். அதில் சில சக்கரங்களை இங்கே பார்க்கலாம்.

திருவம்பலச் சக்கரங்கள்

நடராஜ பெருமான் ஆகிய சிவபெருமான் நடனத்திற்கே ராஜா ஆகும். இந்த உலகில் அசைவன எல்லாமே அவருடைய அசைவாகும். அவனின்றி ஓர் அணுவும் அசையாது என்பார்கள். இன்பம் தரும் இளம் தென்றல் முதல் உலகம் பிரளயத்தில் அழிவது வரை தெய்வத் திருநடனமே. இதனை 108 நடனங்களாகக் கூறுகின்றனர். பிரளய காலத்தில் சிவபெருமான் ஊழிக்கூத்து ஆடும்போது அனைத்தும் அழிந்து விடும். ஐந்தொழில் இயற்றும் பஞ்சமூர்த்திகளும் பராசக்தியும்கூட அழிக்கப்பட்டு சிவன் மாத்திரமே எஞ்சி நிற்கும்.

அடுத்த யுகத்தில் சிவனிடமிருந்து பராசக்தியும், ஐந்தொழில் இயற்றும் ஐவரும் தோன்றி புதிய படைப்புகள் தோன்றும். இறைவனின் 108 நடன விக்ரகங்கள் தஞ்சாவூரில் செய்யப்பட்டு லண்டன் அருங்காட்சியகத்தில் பார்வைக்கு வைக்கப்பட்டு உள்ளன. இந்த 108 நடனங்களில் வழிபட்டுப் போற்றிப் பயன் அடைவதில் ஆனந்தக்கூத்து, அற்புதக் கூத்து ஆகியன தலைசிறந்து விளங்குகின்றன. இந்த ஆனந்தக் கூத்தை ஐந்து இடங்களில் சிறப்பாக நிகழ்த்துகின்றான் இறைவன். இவைகளை ஐந்து சபை என்கின்றனர். இவை முறையே சிதம்பரத்தில் பொன்னம்பலம், மதுரையில் வெள்ளியம்பலம், திருவாலங்காட்டில் இரத்தின அம்பலம், திருநெல்வேலியில் தாமிர அம்பலம், திருக்குற்றாலத்தில் சித்திர அம்பலம் ஆகும்.

இந்த ஐந்து அம்பலங்களிலும் தலைசிறந்து விளங்குவது பொன்னம்பலமாகிய சிதம்பரம். சித் + அம்பரம் = சிதம்பரம்.

சித் (மனம்), அம்பரம் வெளி (mindspace) ஒவ்வொருவரின் மனவெளியில் ஆடும் நடனம் சிதம்பர நடனம். பஞ்சபூதங்களில் ஆகாயத்தைக் குறிக்கிறது சிதம்பரம். பஞ்சபூதங்களில் நிலம், நீர், காற்று, தீ ஆகியன அளவைகளுக்கு உட்பட்டன. ஆனால் ஆகாயம் மட்டுமே அளவைகளுக்கு உட்படாதது (infinite) நிலம், நீர், காற்று, தீ ஆகிய நான்கு பூதங்களும் ஆகாசத்தின் உள்ளே ஆகாசத்தால் ஊடுருவப்பட்டு நிற்கின்றன. நிலம் என்பது நிலம்+ஆகாசம். ஆகாசத்தில்தான் நிலம் நிற்கிறது. நீர் என்பதும் நீர்+ஆகாசம். நீர் இருப்பதற்கும் ஆகாசம் (வெற்றிடம்) தேவை. நெருப்பு எரிவதற்கும் வெற்றிடம் ஆகாயம் தேவை. காற்று என்பதும் காற்று+ஆகாசம். காற்றும் குறிப்பிட்ட இடத்தை அடைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. பூமியிலிருந்து குறிப்பிட்ட தூரத்திற்கு மேல் காற்று இல்லை. ஆனால் ஆகாயம் எல்லையற்றதாக விளங்குகிறது. இதிலிருந்து ஆகாயத்தின் முக்கியத்துவம் தெரியும்.

ஆகாய தத்துவம் உடலில் மிகுந்தால்தான் ஆன்மிக அறிவும் சித்தியும் கிடைக்கும். ஆகாய உடம்பைப் பெற்றவன்தான் சித்தன். அவன்தான் அனைத்தையும் ஒருசேர அறியவும் இயக்கவும் வல்லவன். உண்ணும் உணவின் வழி நிலம், நீர் உடம்பிற்குக் கிடைக்கிறது. சுவாசிப்பதின் மூலம் காற்று கிடைக்கிறது. உடல் வெப்பம் தீயின் அம்சமாக உடலில் உள்ளது. ஆனால் ஆகாச தத்துவம் தியானம், ஆன்மிக சிந்தனை, பஜனை, பக்தி விரதம் ஆகியவற்றில்தான் கிடைக்கும். ஆகவே ஆகாசத்தின் மகிமை விளங்கும்.

இந்த எல்லையில்லா ஆகாச தத்துவத்தைப் போன்றது தான் எல்லையில்லா மனமும் இறைவன் சிதம்பரத்தில் ஆடுகிறான் என்றால் எல்லையில்லாப் பெருவெளியில் ஆடுகிறான் என்று கொள்ள வேண்டும். அதுபோன்று எல்லையில்லா மனவெளியிலும் ஆடுகின்றான் என்று

கொள்ள வேண்டும். சிதம்பரத்தில் ஆண்டவன் உருவமாக ஆடுவதை நடராஜமூர்த்திச் சிலையிலும் அருவமாக ஆடுவதை சிதம்பர ரகசியமாகவும் தரிசிக்கலாம்.

சிதம்பர நடனத்திற்கு சிவபெருமானுக்கென்று திருமூலர் அமைத்த யந்திரச் சக்கரமே 'திருவம்பலச் சக்கரம்'. இதுவே நடராஜப் பெருமானின் எழுவகைத் தாண்டவத் திற்கும் நூற்றெட்டுக் கரணங்களுக்கும் அடிப்படையாக உள்ளது.

இவ்வளவு பெரிய இடத்தில்தான் திருமூலர் சமாதியுள்ளது. தில்லை நடராஜக்கூத்தனின் சிலைக்குப் பின்புறத் தில்தான் திருமூலர் சமாதி உள்ளது. அந்தணர் ஆதிக்கத்தில் தற்போது உள்ள சிதம்பரம் கோயிலில் திருமூலர் சமாதி வரலாறும், நந்தனார் வரலாறும் மறைக்கப்படுகிறது. சிலரால் மறுக்கவும் படுகிறது. சில நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு நடராஜர் சிலைக்கு எதிராக வைக்கப்பட்டிருந்த நந்தனார் சிலை அகற்றப்பட்டதாக அறிகிறோம்.

நந்தனார் சிலையை அகற்றப்பட்ட இடத்தில் வைப்பதும், திருமூலருக்குக் கோயில் வளாகத்திலேயே ஒரு சிறு கோயில் அமைப்பதும் வரலாற்று முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். இவ்வாறு சீரும் சிறப்புமிக்க சிதம்பர நடனத்திற்கு திருமூலர் அமைத்த யந்திரச் சக்கரமே திருவம்பலச் சக்கரம். இதுவே நடராஜப் பெருமானின் எழுவகைத் தாண்டவத்திற்கும் நூற்றியெட்டுக் கரணங்களுக்கும் அடிப்படையாய் உள்ளது.

திருவம்பலச் சக்கரம் அமைக்கும் முறையை திருமூலர் கூறுகிறார்.

திருவம் பலமாகச் சீர்சக் கரத்தைத்
திருவம் பலமாக ஈராறு கீறித்

திருவம் பலமாக இருபத்தைஞ் சாக்கித்
திருவம் பலமாகச் செவிக்கின்ற வாறே.

திருமந்திரம்-904

சி	வ	ய	ந	ம
வ	சி	ய	ந	ம
ய	வ	சி	ந	ம
ந	ய	வ	சி	ம
ம	ந	ய	வ	சி

இதில் சிகார் எழுத்தாகிய 'சி' நடுநாயகமாய் நின்று இரண்டு முக்கோணங்களாகப் பிரியும்வண்ணம் அமைத்து ஒடுக்க முறையும் பஞ்சாட்சர மந்திரத்தை அமைத்துள்ளனர். இதே இருபத்தைந்து அறை திருவம்பலச் சக்கரத்தை 904-ஆம் பாடலில் சிகரம் முதலாக சிகரம் ஈறாக மாறும் தோற்ற முறையையும் கூறி சக்கரங்களை மாற்றி அமைத்துக் காட்டுகின்றார்.

திருவம்பலம் ஆகச் சீர்சக்கரத்தைத்
திருவம்பலம் ஆக ஈராறு கீறித்
திருவம்பலமாக இருபத்தைஞ்சு ஆக்கித்
திருவம்பலம் ஆகச் செபிக்கின்ற வாறே.

சி	வா	ய	ந	ம
ம	சி	வா	ய	ந
ந	ம	சி	வா	ய
ய	ந	ம	சி	வா
வா	ய	ந	ம	சி

மேலும் திருவம்பலச் சக்கரம் அமைக்கும் முறையை திருமந்திரம் 914 மற்றும் 915-ஆம் பாடல்களில் கூறுகிறார்.

இருந்த இவ்வட்டங்கள் ஈராறு இரேகை
 இருந்த இரேகை மேல் ஈராறு இருத்தி
 இருந்த மனைகளும் ஈராறு பத்து ஒன்று
 இருந்த மனை ஒன்றில் எய்துவன் தானே.

திருமந்திரம்—914

இச்சக்கரத்திற்கு முன்பு கூறிய பன்னிரண்டு கோடுகள் குறுக்காகவும் நெடுக்காகவும் இடவேண்டும். இப்படி இடின 121 கட்டங்கள் ஆகும். இங்ஙனம் அமைத்த இந்தச் சக்கரத்தின் நடுவில் அமைந்த அறையில் சிவன் வீற்றிருப்பான்.

சக்கரத்தின் மையத்திலும் சூழ்ந்தும் சிவம் பொருந்தும். தான் ஒன்றி வாழ் இடம் தன் எழுத்தே ஆகும் தான் ஒன்றும் அந்நான்கும் தன் போர் எழுத்து ஆகும் தான் ஒன்றும் நாற்கோணம் தன் ஐந்தெழுத்து ஆகும் தான் ஒன்றிலே ஒன்றும் அவ்வரன் தானே.

திருமந்திரம்—915

திருவம்பலச் சக்கரம்

சி	வ	ய	ந	ம	சி	வ	ய	ந	ம	சி
ம	ம	ம	ம	ம	ம	ம	ம	ம	ம	வ
ந	ம	ந	ந	ந	ந	ந	ந	ந	ம	ய
ய	ம	ந	ய	ய	ய	ய	ய	ந	ம	ந
வ	ம	ந	ய	வ	வ	வ	ய	ந	ம	ம
சி	ம	ந	ய	வ	சி	வ	ய	ந	ம	சி
ம	ம	ந	ய	வ	வ	வ	ய	ந	ம	வ
ந	ம	ந	ய	ய	ய	ய	ய	ந	ம	ய
ய	ம	ந	ந	ந	ந	ந	ந	ந	ம	ந
வ	ம	ம	ம	ம	ம	ம	ம	ம	ம	ம
சி	ம	ந	ய	வ	சி	ம	ந	ய	வ	சி

சி-9, 5-16, ய-24, ந-32, ம-40 = 121.

இறைவனின் ஆனந்த நடன தரிசனத்தைக் காண செம்புத் தகட்டில் யந்திரம் வரைந்து அட்சரங்களை மனைகளில் அடக்கியபின் 'சிவாயநம' என்ற மந்திரத்தை ஒதி வழிபட வேண்டும். அப்படி ஓதும்போது செம்புத்தகடு பொன்னம் பல்மாகக் காட்சியளிக்கும்.

இந்த ஆனந்தக் கூத்தைத் தரிசிக்கும் போது கிடைக்கும் பலன்களை,

சொல்லுமொரு கூட்டில் புக்குச் சுகிக்கலாம்
நல்ல மடவார் நயந்து டனே வரும்
சொல்லினும் பாசச் சுடர்ப்பாம்பு நீங்கி விடும்
சொல்லும் திருக்கூத்தின் சூக்குமம் தானே.

திருமந்திரம்-908

திருவைந்தெழுத்தைக் கணிக்கும் செயலால் மற்றோர் உடலில் புகுந்து அங்குள்ள இன்பத்தை அடையலாம். அத்தகையவர் கவர்ச்சித் தோற்றத்துடன் விளங்குவதால் அழகிய பெண்கள் அவரை விரும்பித் தொடருவர். அவர்கள் சொன்னாலே உலகத்தவர்க்குப் பற்று, பாசம் என்பவை நீங்கும். இவை திருக்கூத்தினால் எய்தும் பலன்களாகும்.

திருவைந்தெழுத்தை ஆயிரம் தடவை உரு ஏற்றினால் வரும் பலனைத் திருமூலர்,

சூக்குமம் எண்ணாயிரம் செபித்தாலும் மேல்
சூக்குமமான வழியிடைக் காணலாம்
சூக்குமமான வினையைக் கெடுக்கலாம்
சூக்குமமான சிவனது ஆனந்தமே.

திருமந்திரம்-909

மௌனமாகத் தியானிக்கப்படும் திருவைந்தெழுத்து ஆயிரம் உருச்செபித்தாலும் மேல் உள்ள நுண்மையான சகசிரதளம் விளங்குவதைக் காணலாம். சஞ்சித வினை, ஆகாமிய வினை என்பனவற்றை அழித்துவிடலாம், நுண்மையான சிவானந்தம் உண்டாகும்.

இந்தச் சக்கரத்தின் மையத்திலும் சூழ்ந்தும் சிவம் பொருந்தும் (திருமந்திரம்-915). சிவன் ஒன்பது வடிவில் சிறந்து சிவலிங்கம் அமையும் (திருமந்திரம்-917).

இச்சக்கரத்தில் நுண்ணிய சிவாலயம் அமையும் (திருமந்திரம்-921). இதுவே சம்பத்தைத் தரும் சக்கரம் ஆகும் (திருமந்திரம்-928). இந்தச் சக்கரத்தை வழிபட்டால் மும்மலங்களும் ஓலமிட்டு ஓடும் (திருமந்திரம்-930). இச்சக்கரத்தை வழிபட்டால் நாதத்தைக் கேட்கலாம் (திருமந்திரம்-931). இச்சக்கரத்தில் சிவதாண்டவத்தைக் காணலாம் (திருமந்திரம்-932).

ஸ்ரீ சக்கரம்

வடமொழி நூல்களிலும் பாஷ்யங்களிலும் அற்புதமாக வடிவமைத்துக் காட்டப்பட்ட ஸ்ரீ சக்கரத்தைத் திருமுலரும் தம் திருமந்திரத்தில் வடிவமைத்துக் காட்டுகின்றார்.

தான் ஆனவாறு எட்டதாம் பரைக்குள் மிசை
தான் ஆனவாறும் ஈர் ஏழும் சமகலை
தான் ஆன விந்து சுகமே பரம் எனும்
தான் ஆம் பரவாதனை எனத்தக்கதே.

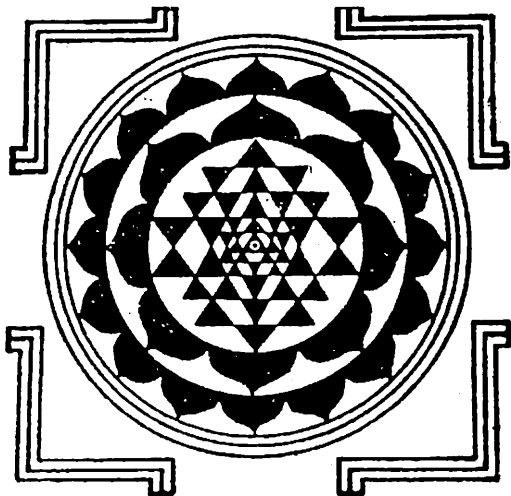
திருமந்திரம்-1174

தக்க பராவித்தை தான் இருபானேழில்
தக்கு எழும் ஓர் வுத்திரம் சொல்லச் சொல்லவே
மிக்கிடும் எண்சத்தி, வெண்ணிற முக்கண்ணி
தொக்க கதையோடு தொன்முத்திரையாளே.

திருமந்திரம்-1175

பராசக்தியானவள் ஆறு ஆதாரங்களிலும் முறையே ஜடராகினி, குண்டலினி, ராகினி, லாகினி, காசினி, சாகினி ஆக வீற்றிருக்கிறாள். இவ்விதமே யோக நிலை எட்டிலும் வாமாதி சக்திகள் வீற்றிருக்கிறார்கள். இப்படியே சக்தி மயமான ஆறு வழிகளிலும் பதினான்கு உலகங்களிலும், கலை வடிவாகச் சமைந்த விந்துவிலும், உலகத்திலும்

பரத்திலும் அவள் கலந்திருப்பாள். அவளின் இந்த நிலை பரவாதனை எனக் கூறத்தக்கது.



இங்குக் குறிப்பிட்டுள்ள தானான ஆறும் ஈரேழும் சமைகலை என்பதானது பராசக்தியானவள் தான் எழுந்தருளியிருக்கின்ற ஆதாரங்கள் ஆறும் பதினான்கு புவனங்களும் கலையில் சமைந்தவை. ஸ்ரீவித்தையில் (ஸ்ரீ சக்கரம்) நடுவில் முக்கோணத்தைச் சுற்றியுள்ள சட்கோணமும் அதற்கு வெளியிலுள்ள அந்தாசாரம் பகிர்த்தசாரம் இதையடுத்து விளங்குவதான சதுர்த்த சாரத்தைக் குறிப்பதாகும்.

ஸ்ரீவித்தை (ஸ்ரீ சக்கரம்) இருபத்தேழு கோடுகளைக் கொண்டது. ஒன்பது முக்கோணங்கட்கும் ஒவ்வொன்றுக்கும் மூன்று கோடுகளாக இருபத்தேழு கோடுகளாகிய வரையால் ஆனது. நாற்பத்து முக்கோணமாகிய ஸ்ரீ சக்கரம்.

ஒளிவடிவான பிந்துவைச் சுற்றியுள்ள திரிகோணத்தை அடுத்து விளங்கும் வசுகோணமாகிய எட்டுக் கோணச்

சக்கரத்துள் வசினி காமேஸ்வரி முதலான வாக்கு தேவதைகள் எண்மரும் வெளிப்படுவர்.

சக்கரம் முழுமையும் வெண்ணிறமான முக்கண்களையும் அபயவரத முத்திரைகளையும் உடைய பராசத்தியின் வடிவம் தோற்றமளிக்கிறது என்று திருமூலர் கூறுகிறார்.

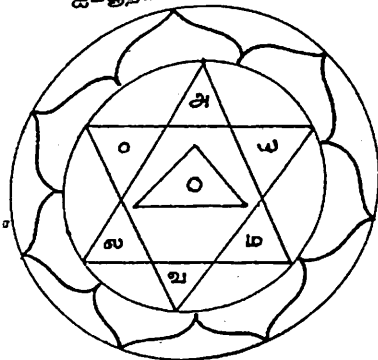
ஸ்ரீ சக்கரத்தின் ஒன்பது முக்கோணங்களில் கீழ்நோக்கிய ஐந்து சக்கரங்களும் சக்தி சக்கரங்கள் எனவும். மேல் நோக்கிய நான்கு சக்கரங்களும் சிவசக்கரங்கள் என்றும் கொள்ளப்படும். இந்த ஒன்பது சக்கரங்களும் 'மூலப்பிரகிருதி'கள் அல்லது 'யோனிகள்' என்று கூறப்படுகின்றன.

ஏரொளிச் சக்கரம்

ஏர் ஒளிச் சக்கரம் - எழுச்சி கொண்டு மேல் நோக்கிய ஒளி வடிவான சக்கரம். மூலாதாரத்தில் உள்ள அக்கினி எவ்விடத்தும் பரந்தும் எல்லாவற்றையும் தனக்குள் அடக்கிக்கொண்டு தான் ஒன்றாகி நிற்கும் நிலை.

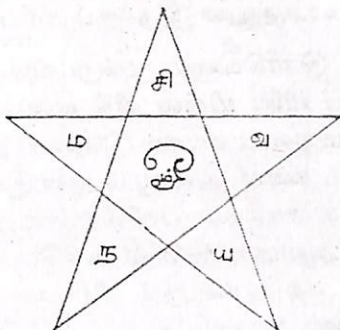
ஏரொளிச் சக்கரத்தின் முதல் வடிவம் ஐம்பூதக் கமலச் சக்கரம்.

ஐம்பூதக் கமலச் சக்கரம்



அடுத்தது பஞ்ச பூதங்களையும் தாரகா மண்டலச் சக்கரமாக அமைத்துக் காட்டுகிறார் திருமூலர்.

தாரகைச் சக்கரம்



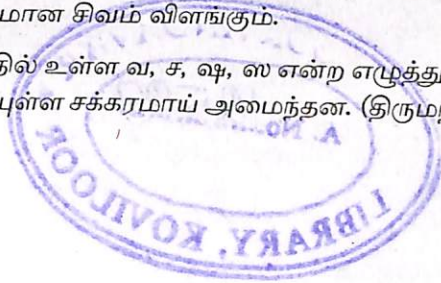
மூலாக்கினி சிரசில் சக்கரம் போல் விளங்க அதன் நடுவில் சிவம் விளங்குதல்.

ஏர் ஒளி உள் எழு தாமரை நால்இதழ்
ஏர் ஒளி விந்துவினால் எழுநாதமாய்
ஏர் ஒளி அக்கலை யெங்கும் நிறைந்தபின்
ஏர் ஒளிச் சக்கர அந்நடு வன்னியே.

திருமந்திரம்—1255

மூலாதாரத்தில் தோன்றி எழும் நான்கு இதழ்களை உடைய தாமரை மிகுந்த ஒளி வடிவுடையதாம். தூல விந்து மாற்றி அமைக்கப்படுவதால் எழுகின்ற ஒளி சிரசில் நாதமாய் அமையும். எழுகின்ற அக்கலை எங்கும் நிறைந்த பின்பு அதன் மையத்தில் தீமயமான சிவம் விளங்கும்.

மூலாதாரத்தில் உள்ள வ, ச, ஷ, ஸ என்ற எழுத்துக்களே சிரசில் பெருமையுள்ள சக்கரமாய் அமைந்தன. (திருமந்திரம்-1256)



மூலாதாரத்தில் உள்ள ஒலி அணுக்களே 144 சக்திகளாக கலையாற்றலாக தலையின் வட்டமாய் விளங்கும்.

சக்கரங்கள் அனைத்துமே விந்து நாத வடிவம் விளக்கொளி சிவம். அதனுள் இருக்கும் கரிய ஒளி சக்தி.

பன்னிரண்டு இராசிகளும் மூன்று வீதிகளாம். அவை மேட வீதி, இடப வீதி, மிதுன வீதி என்பன. அவற்றுள் இடபம், சிங்கம், மிதுனம், கடகம் இணைய நான்கும் மேட வீதி, மீனம், மேடம், கன்னி, துலாமும் ஆன இடப வீதிகளாய் அமைந்தன. இந்த ராசிகள் பனிரெண்டிலும் சூரியகதி இயங்கும். இவை ஆறாதாரங்களில் பனிரெண்டு இராசியும் இருபத்தேழு நட்சத்திரங்களும் நிற்கும் முறை இங்கு சுட்டப்பெறுகின்றது.

ஆறாதாரங்களிலும் ஆதாரம் ஒன்றுக்கு இரண்டு ராசியும் நாலரை நட்சத்திரமுமாக பிரித்து நிலைபெற்ற விந்து முதலாக உள்ள எழுத்தெல்லாம் நாதம் ஒலிப்பாக ஒலித்து நிற்கும். அந்த எழுத்துக்கள் அந்தந்த இராசியுட் பொருந்தி வரின் பிறகு நட்சத்திரங்கள் நிலைபெறும்.

இராசியுட் சக்கரம் எங்கும் நிறைந்தபின்
இராசியுட் சக்கர மென்றறி விந்துவாம்
இராசியுட் சக்கர நாதமும் ஒத்தபின்
இராசியுட் சக்கரம் நின்றிடு மாறே.

திருமந்திரம்—1270



மீனம் I	மேடம் II	இடபம் 1	மிதுனம் 2
க கும்பம்			3 கடகம்
உ மகரம்			4 சிம்மம்
ங் தனுசு	சு விருச்சிகம்	III துலாம்	IV கன்னி

ஆறாதாரங்களிலும் இராசிக் சக்கரம் பொருந்தத் தியானிக்க ஒளியும் ஒலியும் நிறைந்து தோன்றும். இந்த உணர்வானது சிரசைத் தாண்டினபோது சுகசிரதளம் நிமிரத் தொடங்கும்.

தலையில் அமையும் சந்திர, சூரிய, அக்கினி மண்டலங்கள் ஒக்க வளர்ந்தபின் ஆன்மா என்ற தாரகை முழுமையாகி விடும். (திருமந்திரம்-1271)

நட்சத்திர அறிவே ஆன்ம சொரூபம்.

தாரகை யாகச் சமைந்தது சக்கரம்
தாரகை மேலோர் தழைத்தது பேரொளி
தாரகை சந்திரன் பகலோன் வரத்
தாரகை தாரகை தாரகை கண்ட தே.

திருமந்திரம்-1272

சகசிரதளம் நாள் மீன்களின் ஒளிகளாய் ஆகியது. இத்தகைய நாள் மீன் ஒளிகளுக்கு மேல் பேரொளியின் பிழம்பாம் சிவம் இருக்கின்றது. இந்த நாள் மீன் ஒளியில் திங்களால் ஆன அறிவும் கதிரவனாலான அறிவும் அமைந்து விளங்கும். விளங்கத் தாரகையின் சமஷ்டி அறிவு ஆன்மாவாகும்.

வயிரவச் சக்கரம்

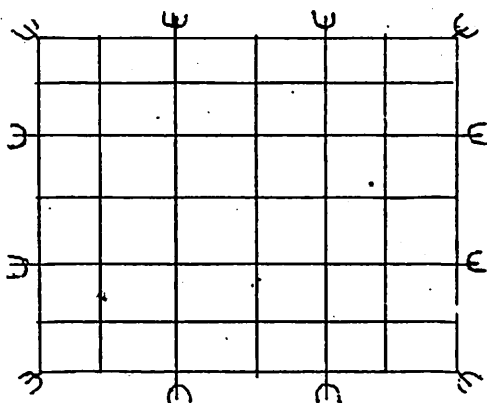
வயிரவர் சிவபெருமானின் கோப மூர்த்தங்களில் ஒன்று. பகை முதலியன வெல்ல இவரை வணங்குவது மரபு. வயிரவர் என்ற சொல் பயம் விளைவிப்பவர் என்று பொருள்.

வயிரவரைப் பத்து இடங்களில் தியானம் செய்ய வேண்டும்.

அறிந்த பிரதமையோடு ஆறும் அறிஞ்சு
அறிந்த அச்சத்தமி மேலிவை குற்றம்
அறிந்தவை ஒன்று விட்டு ஒன்று பத்து ஆக
அறிந்து வலம் அதுவாக நடவே.

திருமந்திரம்-1291

வளர்பிறை ஒன்று முதல் ஆறு வரை ஆறு ஆதாரங்களிலும் காணப்படும் திதிகள் ஆகும். இதையறிந்து மேலே ஏழாம் பிறை முதல் பொருந்தும் பிறைகளை ஒன்றுவிட்டு ஒன்றாய் எண்ணுங்கால் ஏழு என்பதை விட்டு எட்டும் என்பதை விட்டுப் பத்தும், பதினொன்றை விட்டு பன்னிரண்டும் பதின்மூன்றை விட்டுப் பதிநான்கும் ஆகிய நான்கும், முதலில் சொல்லப்பட்ட ஆறும் கூட்டப் பத்தாகும். இந்தப் பத்தும் பகையை வெல்வார் புறப்பட்டுச் செல்கின்ற புலத்தைத் தம் வலப்பக்கம் அமையும்படி தியானம் செய்ய வேண்டும்.



பிரதமை முதல் பெளர்ணமி வரை மூலாதாரம் முதலிய பத்து இடங்களில் தியானிக்க வேண்டும் என்பது கருத்து. ஆறாதாரம் ஆறு, சிரசில் நான்கு எனப் பத்து ஆகும்.

வளர்பிறையில் பிரதமை முதல் சஷ்டி எனும் திதி வரை ஆறு ஆதாரங்களிலும் வயிரவரைத் தியானிக்க வேண்டும். ஒன்பதாம் திதியான நவமியில் நெற்றிக்குமேல் தியானிக்க வேண்டும். பதினோராம் திதியான ஏகாதசியில் வலக்காதின் பக்கம் தியானிக்க வேண்டும். பதின்மூன்றாம் திதியான திரயோதசியில் பிடரிப்பக்கம் தியானிக்க வேண்டும். பதினைந்தாம் திதியான பெளர்ணமியில் இடக்காது பக்கம் தியானிக்க வேண்டும். இங்ஙனம் வயிரவரைத் தியானம் செய்தால் வெற்றி ஏற்படும்.

வயிரவரின் கோலம்

இரண்டு கைகளில் கபாலமும் சூலமும் ஏந்தி தமருகத்தையும் பாசத்தையும் மற்ற இரண்டு கைகளில் ஏந்தி தண்டிப்பதன் பொருட்டாக மேற்கொண்டவராய்

விளங்குவர். மேலும் ஐந்து ஆறாம் கைகளில் தலையும் வாளும் உடையவராய் விளங்குவர். (திருமந்திரம்-1293) வயிரவரைப் பூசை செய்யும் முறையை திருமந்திரம் 1295-1296 பாடல்களில் விளக்குகிறார்.

அப்பெருமானை ஓர் ஆயிரம் உருச்செபித்து வழிபடுக. பூசனைக்கு நல்ல தேனை விரும்பிப் படைக்க வேண்டும். பூசனைக்குச் சாந்து, புனுகு ஆகியவற்றைச் சாத்திப் பகை நீக்கம் செய்யலாம்.

புவனாபதிச் சக்கரம்

புவனேஸ்வரி அம்மை நிலவும் சக்கரத்தை புவனாதிச் சக்கரம் என்கிறோம்.

புவனாதிச்சக்கரம் அமைக்கும் முறையைத் திருமூலர், ஏதும் பலம்ஆம் இயந்திராசன் அடி ஓதிக் குருவின் உபதேசம் உட் கொண்டு நீ தங்கம் அங்க நியாசம் தனைப்பண்ணிச் சாதம் கெடச் செம்பில் சட்கோணம் தான் இடே.

திருமந்திரம்-1311

சட்கோணம் தன்னில் ஸ்ரீம்ஹ்ரீம் தான் இட்டு அக்கோணம் ஆறின் தலையில் ரீங்காரம் இட்டு எக்கோணம் மும் சூழ எழில்வட்டம் இட்டுப்பின் மிக்க ஈரெட்டு சக்கரம் அம்முதல் மேல் இடே.

திருமந்திரம்-1312

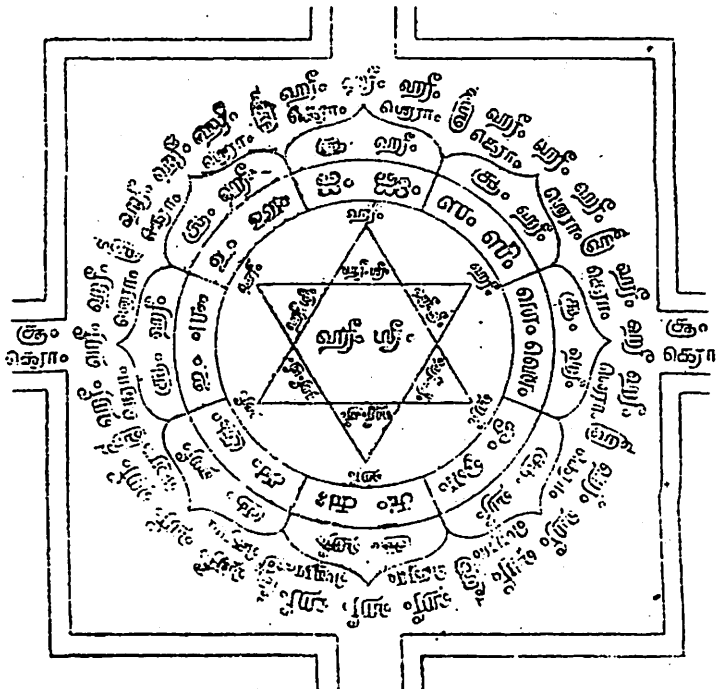
இட்ட இதழ்கள் இடை அந்தரத்திலே அட்ட 'ஹ' இட்டு அதன்மேலே உ-இட்டு கிட்ட இதழ்களின் மேலே கிரோம் சிரோம் இட்டுவா மத்தாம் 'கிரோம்' என்று மேவிடே.

திருமந்திரம்-1313

மேவிய சக்கரம் மீது வலத்திலே
கோவை அடையவே குரோங், சிரோங் என்று இட்டு
தாவு இல் ரீங்காரத்தால் சக்கரம் சூழ்ந்து
பூவைப் புவனாபதியைப் பின் பூசியே.

திருமந்திரம்—1314

செப்புத் தகட்டில் அறுகோணம் அமைக்க வேண்டும்.
அந்த அறுகோணத்தில் ஸ்ரீம், ஹ்ரீம் என்ற பீஜங்களை
எழுதுக. அந்தக் கோணம் ஆறின் உச்சியிலும் ஹிரீங்காரம்
இட்டு, எல்லாக் கோணங்களையும் சூழ அழகிய வட்டம்
எழுதி, பின்னர் அதன்மேல் பதினாறு உயிர் எழுத்துக்களை



யும் 'அ' முதற்கொண்டு எழுதுக. அப்படி எழுதப்பட்ட இதழ்களின் நடுவில் உள்ள வெளியில் எட்டு 'ஹ' என்னும் எழுத்தையும் 'உ' என்னும் எழுத்தையும் சேர்த்த 'ஹீ' எழுதி, இதழ்களின் மேலே 'கிரோம், கிரோம்' என்பனவற்றை எழுதி அதன் இடப்பக்கத்தில் 'ஆம், கிரோம்' என எழுத வேண்டும். அச்சக்கரத்தின் மீது வலப்பக்கத்தின் மீது மாலையைப் போல் 'கிரோம்' 'கிரோம்' என்று எழுதிட வேண்டும். குற்றம் இல்லாத 'ஹிரீம்' என்ற பீஜத்தால் சக்கரத்தைச் சூழ்ந்து புவனாபதி சத்தியைப் பஜனை செய்க.

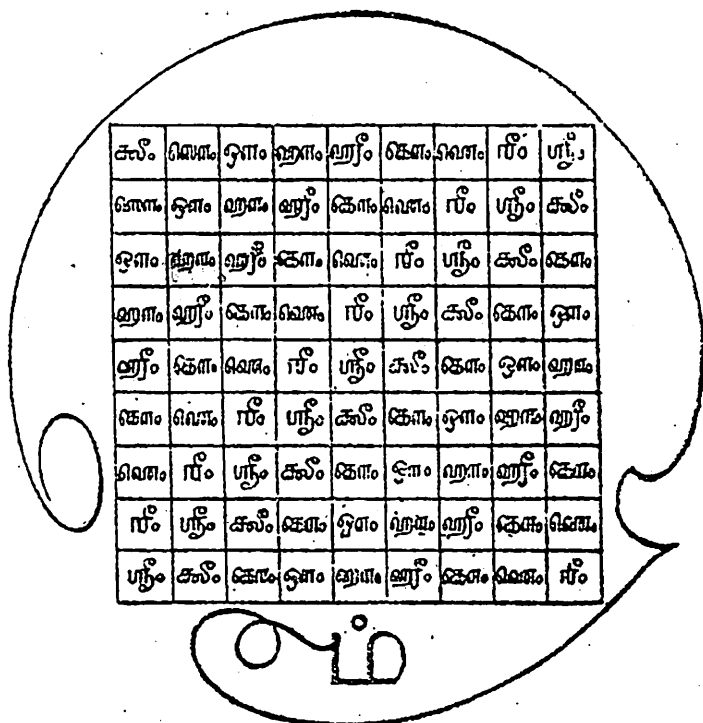
புவனாபதி யந்திரத்தை முறைப்படி வழிபட வேண்டும். மேலாடையின்றி தோத்தரித்து, நூல் விதிப்படியே பூசித்து பாலன்னத்தை மந்திரத்தோடு ஜெபித்து, நிவேதித்து, நான்கு திசைகளிலும் 'நாரதாய் சுவாகா' என்று நைவேத்ய பிரசாதத்தை உண்ணல் வேண்டும்.

வழிபடுபவரின் மனத்தில் சிவந்த மேனியனாய் செம் பட்டுடுத்தி, கையில் அங்குசம், பாசம் ஆகிய படைகளையும் அபய வரதத்தையும் தாங்கி, திருமேனியில் அணிகலன்களையும் இரத்தினாபரணங்களையும் தாங்கி, தூய கிரீடத் தோடு வடிவு கொண்டு அன்னை புவனாபதி தோன்றுவாள். அம்மையுடது திருமேனி முக்தியையும் சித்தியையும் தருவதாகும்.

நவாக்கரிச் சக்கரம்

நவாக்கரி என்றால் புதுமையான அக்கரி புதிதான வியக்கத்தக்க ஏகாட்சரி சக்கரம்.

நவாக்கரிச் சக்கரத்தைத் திருமூலர் மிகவும் போற்றிக் கூறுகிறார். நவாக்கரிச் சக்கரம் அமைக்கும் முறை தியானித்தல் பலன் ஆகியவைகளை நூறு திருமந்திரப் பாடல்களில் விளக்குகிறார்.



நவாக்கரிச் சக்கரத்தை வைத்து வழிபட்டால் ஏற்படும் நன்மைகள்.

நலந்தரு ஞானமும் கல்வியுமெல்லாம்
 உரந்தரு வல்வினையும்மை விட்டோடும்
 சிரந்தரு தீவினை செய்வதகற்றி
 வாந்தரு சோதியும் வாய்த்திடும் காணே.

திருமந்திரம்—1322

ஞானம், கல்வி முதலிய நன்மைகளெல்லாம்
 உண்டாகும் கொடுமையைத் தரும் பழ வினைகள் போகும்.

(பிராப்த வினை) இந்தப் பிறவியில் அறியாமையால் ஈட்டப் படும் தலையான வினைகளை (ஆகாமிய வினைகளை) நீக்கி வரங்களைத் தரும். சந்திர மண்டலம் விளங்குவதை அனுபவத்தால் அறியலாம்.

முகப்பொலிவு உண்டாகும்.

கண்டு கொள்ளுந்தனி நாயகி தன்னையும்
மொண்டு கொளும் முகவசிய மதாயிடும்.

திருமந்திரம்-1330

நாட்டை ஆள்பவர்கள் நம் வசம் ஆவார்கள்.

பேறு உடையாள் தன் பெருமையை எண்ணிடி
நாடு உடையார்களும் நம் வசம் ஆகுவர்.

திருமந்திரம்-1331

வாழ்நாள் இன்பமயமாகும்.

பல்லியல் ஆகப்பரந்து எழுநாள் பல
நல்லியல் பாலே நடந்திடும் தானே.

திருமந்திரம்-1337

வாக்கு சித்தி உண்டாகும். பகை வெல்லலாம்.

நடந்திடும் நாவினுள் நன்மைகள் எல்லாம்
தொடர்ந்திடும் சொல்லொடு சொல் பொருள்தானும்
கடந்திடும் கல்விக்கு அரசு இவளாகப்
படர்ந்திடும் பாரில் பகை இல்லைதானே.

திருமந்திரம்-1338

வழிபடுபவர்க்கு யாவற்றையும் அறியும் அறிவு
உண்டாகும்.

நின்றிடும் ஏழ்கடல் ஏழ்புவி எல்லாம்
நின்றிடும் உள்ளம் நினைத்தவை தானொக்கும்

நின்றிடும் சத்தி நிலைபெறக் கண்டிட
நின்றிடும் மேலை விளக்கொளி தானே.

திருமந்திரம்—1358

சக்தியை மனத்துள் தியானிப்பவர்க்கு எல்லாம்
கைகூடும்.

இல் அடைந்தானுக்கும் இல்லாதது ஒன்றில்லை
இல் அடைந்தானுக்கு இரப்பதுதான் இல்லை
இல் அடைந்தானுக்கு இமையவர்தாம் ஒவ்வார்
இல் அடைந்தானுக்கு இல்லாது இல் ஆனையே.

திருமந்திரம்—1417

சிவசத்திகள் தாமே வீடாய் அடைந்து ஆளப்பெற்றால்
அவர்க்கு இல்லாதது ஏதும் இல்லை. இத்தகைய தன்மை
யுடைய அயலவரிடம் போய் இரப்பது இல்லை. அவர்
களுக்குத் தேவர்களும் நிகராக மாட்டார்கள். சிவசக்தி
இவர்களின் ஆன்மாவையே இடமாய்க் கொண்டுள்ளதால்
இவர்கள் இல்லாத இடம் ஏதும் இல்லை.

சக்கரம் அமைக்கும் முறை

சக்கரத்தைச் செம்பு, வெள்ளி, பொன் தகடுகளால்
அமைக்கலாம். புதுமையைத் தரும் ஏகாட்சரியே (ஓர்
எழுத்தான அம்மையே) ஒன்பது எழுத்துக்களைக் கொண்ட
தேவி மந்திரமாக, அதுவே எண்பத்தொரு வகையாக, அந்த
நவாக்கரி 'க்லீம்' முதல் 'சௌம்' இறுதியாய் விளங்கும்.
(திருமந்திரம்-1319)

தானே எழுந்த அச்சக்கரம் சொல்லிடின
மானே மதிவரை பத்து இட்டு வைத்தபின்
தேனே இரேகை திகைப்பு அற ஒன்பதில்
தானே கலந்த அறை எண்பத்தொன்றுமே.

திருமந்திரம்—1364

மானே, சுயம்புவாய்த் தானே தோன்றிய அந்தச் சக்கரத்தைப் பற்றிக் கூறின் கோடுகள் குறுக்கும் நெடுக்குமாக பத்து கோடுகள் கீறி அமைக்க, பின் தேன் போன்றவாறே, இரேகைக்கு உட்பட்ட அறைகள் ஒன்பதாகக் குறுக்கும் நெடுக்குமாக விளங்கும் அறைகள் எண்பத்தொன்றாய் அமைக்க வேண்டும்.

இந்தச் சக்கரத்தைப் பற்றிக் கூறும்போது கட்டங்களுக்கு வெளியான மதிமண்டலம் பொன்னிறம் உடையது. கட்டங்களில் அமைந்துள்ள கோடுகள் சிவப்பு நிறமாக விளங்கும். அவளுடைய சத்தியினது எழுத்துக்கள் அடைக்கும் கட்டங்கள் பச்சை நிறம் உடையதாகும்.

சக்கரத்தில் நவாக்கரி அம்மை எழுந்தருளும் விதம்

பொன்னால் ஆன காதணி, முடி, ஆடை முதலான வற்றுடன் காணப்படுவது இம்மூர்த்தம். அக்கினியை மேனியாய்க் கொண்டது. பழமையாகவே பேரொளியைத் தனது இருப்பிடமாகக் கொண்டு விளங்குவாள். இங்ஙனம் நினைப்பார்க்கு அந்த அம்மை வெளிப்பட்டருள்வாள். (திருமந்திரம்-1372)

சக்தி மேலே தூக்கிய கைகளில் தாமரை மலரும், குமுத மலரும் கைக்கொண்டு ஏந்தியவளாய் விளங்குவாள். அபய வரதமான இரண்டு கைகளிலும் தளிர் போன்று விளங்கும் அழகு வாய்ந்தனவாய், தனங்கள் முத்தும் பவழமும் நிறையப் பெற்று, நல்ல மணி பொதிந்த ஆடையுடன் விளங்குவாள். (திருமந்திரம்-1376)

இந்த நவாக்கரிச் சக்கரத்தைச் சூழ்ந்து பரந்து உள்முகமாகப் பரவியுள்ள அறுபது சத்திகளும் எட்டுக் கன்னியரும் அவ்வாறு சூழ்ந்து நிற்க இரண்டு கைகளிலும் பூக்களைத் தாங்கிச் சிறந்தவரீ ஏத்தும் ஸ்ரீம் பீசத்துக்குரிய செல்வமாக விளங்குவாள். (திருமந்திரம்-1378)

இந்த சக்தியானவள் தன் எட்டுக் கரங்களிலும் மலர்ந்த பூ, கிளி, பாசம், மழு, வாள், கேடயம், வில், அம்பு என்பனவற்றைத் தாங்கி ஆரவாரத்துடன் இருந்து கூத்தையும் விரும்பி நடித்தனள். (திருமந்திரம்-1392)

பச்சை நிறம் கொண்ட இவளுக்குச் சத்திகள் நாற்பத் தெட்டு மழலை பேசும் தோழியர் எட்டு பேர்கள். இவர்கள் எப்போதும் உடன் இருப்பவர். ஆதலால் கச்ச அணிந்த கொங்கைகளுடன் இரண்டு பக்கமும் காவல் உடையவளாக மெலிந்த இடையை உடையவள் இனிதாய் வீற்றிருக்கிறாள். (திருமந்திரம்-1394)

கீழ்நோக்கிய சகசிரதளம் ஒன்று உண்டு. அவ்விடத்தில் காணப்படுபவளே சதாசிவ நாயகியான மனோன்மணி, அவள் சதாசிவரைப் போல முகம் ஐந்தும் கைகள் பத்தும் கொண்டவள். (திருமந்திரம்-1402)

அழிவு இல்லாத முப்பத்தாறு சக்திகளும் நாடுதற்கு அரிய முப்பத்தாறு தோழியரும் சக்கரத்தை இல்லமாகக் கொண்டவர்கள் சக்கரத்தினது இதழ்களில் குடியிருந்து இவர்கள் காலவரையறையைக் கடந்து நின்ற அம்மையைச் சூழ நின்றனர்.

இச்சக்கரத்திற்குரிய பீஜ மந்திரம்

இச்சக்கரத்திற்கான பீஜம் 'ஐம்' முதலாகவும், 'ஹ்ரீம்' இறுதியாகவும் அமையும். (திருமந்திரம்-1334). 'ஸௌம்' முதல் 'ஓளம்' ஈறாக உள்ள பீஜங்களையும் சொல்லலாம். (திருமந்திரம்-1359)

இச்சக்கரத்திற்குச் சார்த்த வேண்டிய பொருள்கள்

அரைக்கப்பட்ட சந்தனச்சாந்து, குங்குமப்பூ, கத்தாரி மணம் எங்கும் பரவும் பல நறுமணங்களின் கூட்டு, சவ்வாது, புனுகு, நெய், பச்சைக்கற்பூரம், பசுவின் கோரோசனை,

பன்னீர் என்னும் இவ்வன்பது பொருள்களையும் சேர்த்து அச்சக்கரத்திற்குச் சார்த்த வேண்டும். (திருமந்திரம்-1368)

இச்சக்கரத்திற்குரிய படையல்

பொருந்திய மரப்பட்டையில் எழுதிய இப்பெண் சத்தி பீசங்களை எண்பத்தோர் அறைகளில் அடைக்க வேண்டும். பின்பு அவிசை நெய்யுடன் கலந்து ஹோமம் செய்து பின் உயிர் ஆகுதியும் செய்ய வேண்டும். (திருமந்திரம்-1366)

இச்சக்கரத்தை வழிபடும் முறை

நினைத்திடும் அச்சிரீம் அக்'கிலீம்' ஈறா
நினைத்திடும் சக்கரம் ஆதியும் ஈறும்
நினைத்திடும் நெல்லொடு புல்லினை உள்ளே
நினைத்திடும் அருச்சனை நேர் தருவாயே.

திருமந்திரம்-1324

ஸ்ரீம் என்பது முதலாக 'கிலீம்' என்பது வரை தியானியுங்கள். அங்ஙனம் தியானிக்கும்போது முதலாக உள்ளது இறுதியாய் அமையும். நெல்லும் அறுகம் புல்லும் கொண்டு தியானித்து வணங்குங்கள். உங்களது வழிபாட்டை விரும்பி வெளிப்பட்டருளுவாள்.

உங்களுக்கு வெளிப்பட்டு அருள் செய்யும் சத்தி எத்தகைய நிறம் கொண்டவள் என உணர விரும்பின் அழகிய காயாம்பூவைப் போல் கரிய வண்ணம் ஆகும். அங்ஙனம் கருதித் தொழுவார்க்கு எண்ணியவை யாவும் கைகூடப் பெறும். அவள் உன்னை விரும்பும்படி நீ நடந்து கொள்வாயாக.

சத்தியுடன் உள்ளத்தை வைக்கும் தவத்தைச் செய்தால் உள்ளே எழும் முதிராத இளங்கொங்கையை உடைய வாலைப் பெண்ணைப் பொருந்தி நவாக்கரியாக விளைந்த இம்மந்திரத்தை ஆயிரக்கணக்காக உருவை எண்ணுவாயாக.

23. குரு உபதேசம்

ஆன்மிகப் பயிற்சியில் செல்பவருக்கு குருவின் துணை அவசியமாகிறது. அவரவர் பக்குவத்திற்கேற்ப சிவனே குருவை அருள்வான். சகலர், பிரளயகலர், விஞ்ஞானகலர் எனப்படும் ஆன்மிகப் பயிற்சியாளர்களில் சகலர்க்கு இறைவன் மானிட வடிவில் வந்து குரு உபதேசம் செய்வார். பிரளய கலர்க்கு அவரவர் வணங்கும் வடிவத்தில் வந்து காட்சி கொடுத்து குருவாய் அமைவர். உதாரணமாக அருணகிரிநாதருக்குக் காட்சி கொடுத்து உபதேசம் செய்தருளினார் முருகன். 'சும்மா இரு சொல்லற' என்ற உபதேசம் கேட்ட அருணகிரிநாதர் தியானத்தில் அமர்ந்து அதன் பொருளை அறிந்து கொண்டார். சேக்கிழார் பெருமானுக்கு 'உலகெலாம்' என்று அடியெடுத்துக் கொடுத்து அருள் பாலித்தார் சிவன். மாணிக்கவாசகப் பெருமானுக்கு முதியவர் வடிவில் வந்து தன் தாளைத் தலைமேல் வைத்து அருள் பாலித்தார் சிவன். திருஞான சம்பந்தருக்கு ஞானப்பால் அருளி காட்சியும் கொடுத்தார் சிவன். சுந்தரரைத் தடுத்தாட்கொண்டு 'பித்தா' எனப் பாடப் பணித்தார். இவர்களெல்லாம் நேராக சிவனிடத்தில் உபதேசம் பெறக் கொடுத்த வைத்தவர்கள்.

விஞ்ஞான கலருக்கு இறைவன் உள்ளிருந்தே உணர்த்து வான். காணும் பொருள் யாவற்றிலும் சிவம் கலந்திருப்பதை அவர்களாகவே தங்கள் விஞ்ஞானகரமான சிந்தையின் மூலம் அடைவார்கள்.

மானசீகமாகவும் குருவைக் கொள்ளலாம். இராமலிங்க வள்ளலார் மாணிக்கவாசகரைக் குருவாகக் கொண்டார்.

எல்லாக் குருக்களுக்கும் குருவாக விளங்கும் குரு தட்சிணாமூர்த்தி.

தன்னைத்தானே தியானம், பயிற்சி, கடுந்தவம் செய்து
ஞானம் பெற்றாலும் ஒரு மானிட குரு தேவை என்பது,
சங்கராச்சாரியார் வரலாறு, இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர்
வரலாறு, சுகர் வரலாறு என்பவை விளக்குகின்றன.

ஆகவே குருவைத் தேடுவது இன்றியமையாமையாகும்.
யாரைக் குருவாகக் கொள்வது என்று நாம் முதலில் நன்றாக
ஆராய்ந்து முடிவு செய்ய வேண்டும். அப்படி முடிவு
செய்தபின் அவரையே முழுமையாகப் பின்பற்ற வேண்டும்.

“தேரான் உறவும் தெளிந்தான்கண் ஐயறவும்

தீரா இடும்பைத் தரும்”

என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

நமக்கு அறிவொளி காட்டுவார் என்ற நிலையில் உள்ள
வரைக் குருவாகக் கொள்ள வேண்டும். அதில்லாதவரைக்
குருவாகக் கொண்டால் என்னாகும் என்பதைத் திருமுலர்,

குருடர்க்குக் கோல் காட்டிச் செல்லும் குருடர்

முரணும் பழங்குழி வீழ்வர்கள் முன்பின்

குருடரும் வீழ்வர்கள் முன்பின் அறவே

குருடரும் வீழ்வார் குருட ரோடாகியே.

திருமந்திரம்—2048

அறியாமை இருளைப் போக்க முடியாத குருவைப்
பின்பற்றுவது குருடனைப் பின்பற்றிச் செல்லும் குருடனைப்
போல் இருவரும் பள்ளத்தில் விழுவார். அறியாமை குருவும்
சீடனும் அழிவர் என்பதாகும்.

நல்ல குரு யார் என்பதைத் திருமுலர்,

தாள் தந்து அளிக்கும் தலைவனே சற்குரு

தாள் தந்து தன்னை அறியத் தரவல்லோன்

தாள் தந்து தத்துவா தீதத்துச் சார்சீவன்

தாள் தந்து பாசம் தணிக்குமவன் சத்தே.

திருமந்திரம்—2049

உத்தம குரு என்பவர் சிவத்தின் திருவடிவான சிவ உணர்வைச் சீடன் சிரசில் அமையுமாறு செய்யும் ஆற்றல் உடையவர் ஆவார். அத்தகையவரே சிவத்தின் திருவடியைப் பதிப்பித்து சீவனின் உண்மை வடிவத்தை அறியும்படி செய்யவல்லார். சிவத்தின் திருவடிப் பதிப்பதால் முப்பத்தாறு தத்துவங்களையும் கடந்து விளங்கும். சீவனின் பாசங்களை ஞானம் அளித்து தணிக்க வல்லன் அவரே சிறந்த குரு ஆவார்.

குருவருளின் சிறப்பு

தாழ்ந்த உலோகங்களைப் பொன்னாக மாற்றும் மருந்து பட்ட இடம் எல்லாம் மேன்மையைத் தருகின்ற பொன் தன்மை ஆவதைப் போன்று, குருவின் திருவடி பட்ட உலகத் தவர் யாவரும் ஆணவம், கன்மம், மாயை ஆகிய மூன்று மலங்களும் நீங்கிச் சிவகதி பெறுவர். (திருமந்திரம்-2054)

குருவின் வழிபாடு சிவகதி அளிக்கும். (திருமந்திரம்-2115)

குருவின் அருளால் துரியம் துரியாதீதமான சமாதி நிலையில் கூடிச் சிலகாலம் தங்கி, பரன் என்ற பெயரைப் பெற்று மலநீக்கம் பெற்ற தூய ஆன்மாவாகும். (திருமந்திரம்-2217)

குருவின் உபதேசத்தில் பின் விளங்கும் பெரிய தவத்தின் பயனாகிய பரவிந்து மண்டலத்தை உணர்ந்தால் கருணை வடிவினான எம் தலைவன் பழைமையான சுட்டறிவு நீங்கும் காலத்தில் என் அகண்ட கலப்பை உணரும்படி செய்து நான் இன்பம் அடைந்து உணர்ந்தேன் என்று திருமூலர் கூறுகிறார் (திருமந்திரம்-2288). குருவின் உபதேசப்படி நின்றால் சிவத்தில் சீவன் அடங்கும். மற்ற தத்துவங்களை விட்டு நிற்க தெளிந்த பிரணவ யோகத்தால் உண்மையான சிவானந்தம் ஏற்படும். (திருமந்திரம்-2382)

குரு உபதேசத்தால் சிவ வடிவம் பெறலாம்.

உண்டு தெளிவன் உரைக்க வியோகமே
கொண்டு பயிலும் குணமில்லை ஆயினும்
பண்டு பயிலும் பயில் சீவனார் பின்னைக்
கண்டு சிவன் உருக் கொள்வர் கருத்துள்ளே.

திருமந்திரம்-2013

யோகத்தை மேற்கொண்டு தெளிந்த குரு உபதேசம்
செய்ய யோகத்தில் பொருந்திப் பயில்வதற்குள்ள நல்ல
பண்புகள் இல்லாதவராயினும் பழைய வாசனையால்
பயின்ற சீவன் பின்பு அனுபவத்தைத் தன்னுள் கொண்டு சிவ
வடிவம் பெறுவர்.

உயிர் மாயையின் காரணமான துன்பங்களில் தோய்ந்து
தானும் அதன் வயமாகும். ஞானமே வடிவாய் உள்ள
குருவின் அருளால் சேதனத்தில் தூண்ட மாயா உபாதி
ஒன்றிலும் பொருந்தாது பயிற்சி வசத்தால் துரிய நிலையில்
புகுந்து ஞானமே வடிவாக விளங்கும். (திருமந்திரம்-2014)

சிவமாகத் துணை செய்யும் குருவையும் சிவமாகவே
கருத வேண்டும்.

குருவே சிவமெனக் கூறினன் நந்தி
குருவே சிவமென்பது குறித்தோரார்
குருவே சிவனுமாய்க் கோனுமாய் நிற்கும்
குருவே உணர உணர்வற்றதோர் கோவே.

திருமந்திரம்-1581

என் குரு மண்டலத்தில் விளங்கும் நந்தி குருவே
சிவமெனக் கூறினான். குருமண்டலமே சிவனாய் உயிர்க்குத்
தலைவனாக உள்ளது. குருமண்டலமே வாக்கு. உணர்வைக்
கடந்து விளங்கும் மன்னன் இத்தகைய பெருமை கொண்ட

குருமண்டலத்தில் சிவம் உள் இருந்து விளங்குவதை எளியவர் அறியாதவராய் உள்ளனர்.

குரு பக்தி ஒருவனை மேன்மை அடையச்செய்யும். குரு பக்தியால் ஒருவன் முக்தியடையலாம் என்பதைத் திருமூலர்,

தெரிசிக்கப் பூசிக்கச் சிந்தனை செய்யப்
பரிசிக்கக் கீர்த்திக்குப் பாதுகாஞ் சூடக்
குருபத்தி செய்யுங் குவலயத் தோர்க்குத்
தருமுத்திச் சார்பூட்டுஞ் சன்மார்க்கம் தானே.

திருமந்திரம்-1479

சன்மார்க்கம் தரிசிக்கவும், தியானிக்கவும் தீண்டவும் புகழவும் திருவடி நிலையைத் தலைமீது சூடவும் என குருபத்தி செய்யும் மெய்யன்பர்க்கு முத்தியை அடையத் துணையாகும்.

உள்ளத்தில் உள்ள சிவனைக் குருவாகக் காண வேண்டும்.

பத்திப் பணித்துப் பரவும் அடிநல்கிச்
சுத்த உரையால் துரிசு அறச்சோதித்துச்.
சத்தும் அசத்தும் சதசத்தும் காட்டலால்,
சித்தம் இறையே சிவகுரு ஆகுமே.

திருமந்திரம்-1573

பத்தியை ஏற்படுத்தி இறையடியை வணங்கச் செய்து பிரணவ உபதேசத்தால் குற்றங்கள் எல்லாம் நீங்கும்படி செய்து, சித்து அசித்து சதசத்துமான பொருள்களின் உண்மையான இயல்புகளை உள்ளே நின்று உணர்த்தியதால் உள்ளத்தில் உள்ள இறைவனே குருவாவான்.

குருவின் அருளால் பாசம் நீங்கும்.

பாசத்தைக்கூட்டியே கட்டிப் பறித்திட்டு
நேசித்த காயம் விடுவித்து நேர்நேரே

கூசு அற்ற முத்தியில் கூட்டலால் நாட்டத்தது
ஆசுஅற்ற சற்குரு அம்பலம் ஆமே.

திருமந்திரம்—1574

ஆணவத்தால் மறைந்து கிடந்த சீவனை மாயாமலத்தைக்
கூட்டி ஆணவத்தை நீக்கி, 'உடம்பே நான்' என்றிருந்த
ஆசையைப் போக்கி, நேருக்கு நேரே நிலைகுலையாத
முத்தியில் கூட்டுவதற்கு உபகாரப்படுவது உபாசகனின் ஒளி
மண்டலத்தில் உள்ள உருவம் கொண்டிராத குரு ஆகும்.

குருவின் அருளால் பல நன்மைகள் விளையும்.

சித்திகளெட்டொடும் திண் சிவமாக்கிய
சுத்தியுமெண் சத்தித் தூய்மையும் யோகத்துச்
சத்தியு மந்திர சாதக போதமும்
பத்தியு நாதனருளில் பயிலுமே.

திருமந்திரம்—1575

அணிமா, மகிமா முதலிய சித்திகள் எட்டுடனே
பயிற்சியாளனைச் சிவம் ஆக்கிய பக்குவ நிலையும், ஊமை
முதலிய எண் சித்திகளால் கட்டுப்படுத்தாத தூய்மையும்,
யோகத்தால் ஏற்படும் ஆற்றலும் மந்திரங்களைத் தியானம்
செய்வதால் உண்டாகும் ஞானமும் இறைவனிடம்
உண்டாகும் அன்பும் ஆகிய அனைத்தும் சிவகுருவின்
அருளால் திகழும்.

திருநீறு

சைவர்களுக்குத் திருநீறு மிக முக்கியமானது. திருநீறு
சிவசின்னம். சைவர்கள் அதை அணிய வேண்டும். திரு
நீற்றின் மகிமை சிவனடியார்களால் பல இடங்களில் போற்றப்
படுகின்றது. திருநீற்றின் மகிமையை உணர்த்துமிடத்துத்
திருமூலர்,

கங்காளன் பூசங் கவசத் திருநீற்றை
மங்காமல் பூசி மகிழ்வீரே யாமாகில்
தங்கா வினைகளும் சாரும் சிவகதி
சிங்காரமான திருவடி சேர்வரே.

திருமந்திரம்—1666

எலும்பு மாலையை அணிந்த சிவன் பூசம் கவசத்
திருநீற்றை அதன் ஒளியானது கெடாமல் பூசி மகிழ்ச்சி
அடைவீரானால் முன்வினைகளும் உங்களிடம் தங்கா.
சிவகதியும் உங்களிடம் வந்து அடையும். ஆனந்தமயமான
திருவடியை அடையலாம்.

திருநீற்றின் பயனைக் குறிப்பிடுமிடத்துத் திருமூலர்,
அரசுடனாலத்தியாகுமக் காரம்
விரவு கனலில் வியனுரு மாறி
நிரவயன் நின்மலன் தாள்பெற்ற நீதர்
உருவம் பிரமன் உயர்குலமாகுமே.

திருமந்திரம்—1667

அரசு மரம், ஆலமரம், அத்தி மரம் என்பனவற்றின்
சுமித்துகள் (சுள்ளிகள்) வேள்வித்தீயில் பொருந்தி உருவம்
மாறித் திருநீறாகும் (சாம்பலாகும்). அவயம் இல்லாதவனும்
மலம் அற்றவனும் ஆன சிவத்தின் திருவடியை உணர்ந்து
அனுபவிக்கும் வாய்ப்பைப் பெறவும். உருவமும் மாற்றம்
அடைந்து இறைவன் தியானத்தால் உயர்குலத்தவர் ஆவார்.

திருவடிப்பேறு

இறைவனது அருள் பயிற்சியாளனின், மீது பொருந்து
வதே திருவடிப்பேறு எனப்படும்.

இறைவன் திருவருள் பதிந்தால் வீடு கிட்டும் என்பதைத்
திருமூலர்,

தான் தந்த போதே தலைதந்த எம் இறை
வாள் தந்த ஞான வலிமையையும் தந்திட்டு
வீடு அந்தம் இன்றியே ஆள்களன விட்டு அருள்
பாடு இன்முடி வைத்துப் பார் வந்து தந்ததே.

திருமந்திரம்- 1591

சிவன் திருவருளை அளித்த போதே பொறிபுலன்களுக்கு
அடிமையாய்க் கிடந்த எனக்கு ஞானத்தைத் தந்தான் எம்
தலைவன். அவன் ஞான வாளினை எனக்குத் தந்து,
“வீட்டுலகத்தை அளவற்ற காலம் ஆள்வாயாக” என்று அருள்
செய்தான். சுவாதிட்டானத்தில் வந்து அருட் சத்தியை
இன்பமாய் என் தலையில் பொருத்தினான்.

திருவடிப்பேறு பெற்றவர் சிவ வடிவு பெறுவர்.

தான் அவன் ஆகிச் சொருபத்து வந்திட்டு
ஆன சொருபங்கள் நான்கும் அகற்றின
ஏனைய முத்திரை ஈந்தாண்ட நன் நந்தி
தான் அடி முன் சூட்டித் தாபித்தது உண்மையே.

திருமந்திரம்- 1592

என்னை சிவம் வந்து ஆட்கொண்டு அவனாகச் செய்த
போது சிவ வடிவமாய் நான் ஆனேன். அப்போது முன்பு
சிவமாய் விளங்கிய நான்முகன், திருமால், உருத்திரன்,
மகேசுவரன் என்ற நான்கு வடிவங்களும் என்னை விட்டு
நீங்கப் பெற்றன. மற்ற அடையாளங்களான அருவச்
சதாசிவர், விந்து, நாதம், சத்தி என்பவை என்னிடம் நன்கு
விளங்குமாறு செய்து, தன் திருவருளை நான் முன்னமே
பெற்றவன் என்பதை நிறுவினான்.

திருவடிப்பேறு பெற்றவர்களுக்கு பேச்சற்ற அனுபவம்
கிடைக்கும்.

உரைஅற்று, உணர்வுஅற்று, உயிர் பரம் அற்று
 திரை அற்று நீர்போல் சிவமாதல் தீர்த்துக்
 கரைஅற்று சத்தாதி நான்கும் கடந்த
 சொருபத்து இருத்தினன், சொல் இறந்தோமே.

திருமந்திரம்—1593

பேச்சு இல்லாமல் உணர்வு அழிந்து, தான் என்ற
 நிலையறியாமல், தெளிந்த நீரைப் போல் அசைவு இல்லாமல்
 இருக்கும் சிவமான தன்மையும் கெட்டு, நுண்மை முதலிய
 நான்கு வாக்கினால் தோன்றும். நாதத்தைக் கடந்து
 எல்லையற்ற தன் வடிவுடன் ஒன்று ஆக்கினான். ஆதலால்
 பிறப்பு இறப்புக்கு எல்லையான பிரணவத்தைக் கடந்து
 விட்டோம்.

திருவடிப்பேறு பெற்றவர் சமாதியில் பொருந்தலாம்
 என்பதைத் திருமூலர்,

குரவனுயிர் முச்சொருபமும் கைக்கொண்டு
 அரிய பொருள் முத்திரையாகக் கொண்டு
 பெரிய பிராணடி நந்தி பேச்சற்று
 உருகிட என்னையங் குய்யக் கொண்டானே.

திருமந்திரம்—1594

தீட்சை செய்ய வந்த குரு மாணவனின் பரு, நுண்,
 காரண உடல்களில் உள்ள தடைகளை நீக்கி உயிரை
 குருவிடம் பொருந்தச்செய்து எல்லோருக்கும் தலைவனான
 சிவத்துடன் மெளன யோகத்தில் பொருந்தச் செய்து என்னை
 ஆட்கொண்டான்.

இறைவன் திருவடிகளால் கிடைப்பனவற்றைத்
 திருமூலர்,

மந்திர மாவதும் மாமருந் தாவதும்
 தந்திர மாவதும் தானங்கள் ஆவதும்

சுந்தர மாவதும் தூய் நெறியாவதும்
எந்தை பிரான்ற னிணையடி தானே.

திருமந்திரம்— 1604

நினைப்பவனைக் காக்கும் மந்திரமாவதும் பிறவி என்ற நோய்க்கு மருந்தாவதும், திருவருளை பெறக்கூடிய செயலாவதும் அடைந்தவர் பெறும் புண்ணியதலங்களால் ஆவனவும், அழகாவதும், வீடுபேற்றை அளிக்கும் மேன்மையான நெறியாவதும் எம் சிவபெருமானது இரண்டு திருவடிகளே ஆகும்.

துறவு

அன்பால் இறைவனைப்பற்றி இயல்பான முறையில் பாசங்களினின்று நீங்குதல் துறவாகும். துறவறம் மேற்கொண்டுள்ள உயிர்க்கு வினைநீக்கமும் இருள்நீக்கமும் உண்டாகும்.

பிறந்தும் இறந்தும் பல பேதைமை யாலே
மறந்து மலவிருள் நீங்க மறைந்து
சிறந்த சிவனருள் சேர் பருவத்துத்
துறந்த உயிர்க்குச் சுடரொளியாமே.

திருமந்திரம்— 1615

வினையின்படி பிறந்தும் வினை நீங்கிய வழி இறந்தும் பலவகைப்பட்ட அறியாமையாலே செய்வன விலக்குவன மறந்து அறியாமை நீங்க அறியாமையில் மறைந்து அறிவிற சிறந்த சத்திநிபாதம் உண்டான காலத்துப் பற்றுகளைத் துறந்த உயிர்க்குச் சோதியாய் விளங்கும்.

துறவு மேற்கொள்பவருடைய பிறவியைச் சிவன் நீக்கியருள்வான்.

அறவன் பிறப்பிலியாரு மிலாதவன்
உறைவது காட்டகம் உண்பது பிச்சை

துறவனும் கண்டீர் துறந்தவர்தம்மைப்
பிறவியறுத்திடும் பித்தன் கண்டீரே.

திருமந்திரம்—16 16

அறவன், அநாதியானவன் அதனால் தனியன் அவன்
தங்கும் இடம் எல்லாத் தத்துவங்களும் சுட்டெரிக்கும் இடம்
அவன் ஏற்பது சீவபோதம். எனவே அவன் துறவி என்பதை
அறிந்து கொள்ளுங்கள். பற்றுகள் நீத்தவரைப் பிறவி ஒழிக்கும்
பித்தர் ஆவார் என்பதையும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

பயிற்சியாளன் பயிற்சியால் பெறவேண்டியதைப்
பெற்றபின் சாதனை இல்லை.

உழவன் உழ உழ வானம் வழங்க
உழவன் உழவினில் பூத்த குவளை
உழவன் உழத்தியர் கண் ஒக்கும் என்றிட்டு
உழவன் அதனை உழவு ஒழிந்தானே.

திருமந்திரம்—16 19

ஞானப்பயிற்சி மேற்கொண்டவன் மேலும் மேலும்
சாதனையை விரும்பிச் செய்ய, வானமண்டலம் விளங்க,
ஞான சாதனையில் பொருந்திய நீலோற்பவ ஒளி, ஞான
சாதனை செய்தவன் இது அருள் சத்தியின் ஒளி என்று
உணர்ந்து, ஞானப்பயிற்சியாளன் மேலும் சாதனையற்று
அருளில் நாட்டம் கொண்டு விளங்கினான்.

உலகத்தைத் துறந்தவர்க்கு சிவன் திருவடியைத்
தந்தருளுவான்.

மேல்துறந்து அண்ணல் விளங்கு ஒளிகூற்றுவன்
நாள்துறந்தார்க்கு அவன் நண்பன் அவாவிலி
கார்துறந்தார்க்கு அவன் கண்ணுதலாய் நிற்கும்
பார்துறந்தார்க்கே பதம் செயலாமே.

திருமந்திரம்—16 20

இயல்பாகவே பற்றும் வெறுப்பும் அற்றவன். காலத்தைக் கடந்தவருக்கு அவன் நண்பன். அவன் எல்லாவற்றையும் உடைமையால் ஆசையில்லாதவன். அஞ்ஞானமான இருளை விட்டு ஒளி பெறுபவர்க்குத் தன் நெற்றி விழியினால் அருளுபவன். பூமி தத்துவம் என்கின்ற பால் உணர்ச்சியைத் துறந்தவர்க்கே தனது திருவடியைத் தந்தருளுவான்.

தவம்

தவத்துடன் வாழ்பவர்க்குத் துன்பம் இல்லை என்பதைத் திருமூலர்,

ஒடுங்கி நிலைபெற்ற உத்தமர் உள்ளம்
நடுங்குவது இல்லை நமனும் அங்கு இல்லை
இடும்பையும் இல்லை இராப்பகல் இல்லை
படும்பயன் இல்லைப் பற்று விட்டோர்க்கே.

திருமந்திரம்—1624

சிவத்திடம் உள்ளத்தை வைத்து நிலைபெற்ற உத்தமர் களின் உள்ளமானது உலகத்தில் உள்ள எந்தத் துன்பத்தைக் கண்டும் நடுங்குவதில்லை. அன்னார்க்குத் துன்பமும் இல்லை. இரவு, பகல் என்ற வேறுபாடு இல்லை. பிற பொருள் மேல் பற்று விட்டார்க்கு விளையும் பயன் வேறு ஒன்றும் இல்லை.

தவ நிலையில் செல்பவர் மனதை சிவத்தில் உறுதியாய் வைக்க வேண்டும்.

இருந்து வருந்தி எழில் தவம் செய்யும்
பெருந்தன்மை யாளரைப் பேதிக்க வென்றே
இருந்தும்இந்திரனே எவரே வரினும்
திருந்துந்தஞ் சிந்தை சிவனவன் பாலே.

திருமந்திரம்—1627

தனியாய் இருந்து சிவப்பேற்றை அடைய அரிதில் முயன்று அழகிய தவத்தை இயற்றும் உள்ள உறுதி உடையவர். உள்ளத்தை மாற்ற வேண்டும் என்றே இந்திரனோ மற்ற தேவரோ யார் வந்தாலும் மயங்காமல் தம் மனதைச் சிவத்திடம் உறுதியாய் வைத்துத் திருந்தியிருப்பார்.

தவமுடையவர் இறைவனின் இயல்பை அறிவர்
கரந்துங் கரந்திலன் கண்ணுக்கும் தோன்றான்
பரந்த சடையன் பசும்பொன் நிறத்தன்
அருந்தவர்க் கல்லாலணுகலுமாகான்
வரைந்து தொழப்படும் வெண்மதியானே.

திருமந்திரம்-1628

தக்க பக்குவம் பெற்ற ஆன்மாக்களால் விரைந்து தொழிற்படும் வெண்மையான மதியில் விளங்குபவன் தவம் அற்றவர்க்கு மறைந்து தவம் உடையவர்க்கு வெளிப்படும் உள்ளான். அகக்கண்ணுக்கே அல்லாது புறக்கண்ணுக்கும் தோன்றாதவன். பரவிய ஒளிக்கரையுடையவன், பசும் பொன் போன்ற நிறம் கொண்டவன், அரிய தவம் உடையவர்க்கே அல்லாது அணுகுவதற்கும் முடியாதவன்.

உயிர் தன்னை அறிய தவம் செய்யும்போது இறைவன் வெளிப்படுவான்.

பின்னெய்த வைத்த தோரின்பப் பிறப்பினை
முன்னெய்த வைத்த முதல்வனை எம்மிறை
தன்னெய்துங் காலத்துத் தானே வெளிப்படும்
மன்னெய்த வைத்த மனமது தானே.

திருமந்திரம்-1629

உயிர்கள் பின்னால் அடைய வேண்டிய இன்பப் பிறப்பை முன்னே நியதியாய் வைத்த முதல்வனான எம் இறைவனை உயிர் தன்னை அறியப் புகும்போது தானே வந்து

சேரும். அங்ஙனம் உயிர்க்குத் தலைவனை அடையச் செய்தது மன உறுதியே ஆகும்.

தவம் செய்பவர்களுக்கு உள்முகப் பார்வை தேவை.

சாத்திர மோதும் சதுர்களை விட்டு நீர்
மாத்திரைப் போத மறித்துள்ளே நோக்குமின்
பார்த்தஅப் பார்வை பசுமரத்தாணி போல்
ஆர்த்த பிறவியகல விட்டோ டுமே.

திருமந்திரம்—1631

சாத்திரம் படித்துக்கொண்டு பெருமை அடைவதை விட்டு நீங்கள் ஒருகணப் போதாவது புறத்தே போகும் உள்ளத்தைத் தடுத்து உள்ளத்தே நோக்குங்கள். இத்தகைய உள்முகப் பார்வையானது பசுமையான மரத்தில் அடித்த ஆணி போன்று பிணித்த பிறவியானது தனது பிணிப்பினின்று நீங்கிப் போய்விடும்.

தவத்தின் சிறப்பை விளக்குமிடத்துத் திருமுலர்,
ஓதலும் வேண்டாம் உயிர்க்குயிருள்ளுற்றாற்
காதலும் வேண்டாம் மெய்காய் மிடங் கண்டால்
சாதலும் வேண்டாம் சமாதி கை கூடினால்
போதலும் வேண்டாம் புலன்வழி போகார்க்கே.

திருமந்திரம்—1633

உயிர்க்கு உயிரான பொருளை உள்ளே கண்டபின்பு கற்று அறிந்து கொள்ள வேண்டியது எதுவும் இல்லை. உண்மைப் பொருளான சிவத்தை உடலில் கண்டால் அன்பு செலுத்தலும் வேண்டியதில்லை. தன்னை மறந்த சமாதி நிலை கிட்டிய பின்பு இறப்பதும் வேண்டியதில்லை. உள்ளத்தைப் புலன் வழி போகாது தடுத்து நிலைநிறுத்தும் ஆற்றல் உடையவர்க்கு மற்ற இடங்களுக்குப் போய் தவம் செய்ய வேண்டியதில்லை.

தவத்தின் மூலமே சந்திர கலை தோன்றும்.

இலை தொட்டு பூப்பறித்து எந்தைக்கு என்று எண்ணி
மலர் தொட்டுக் கொண்டேன் வரும் புலன் காணேன்
தலை தொட்ட நூல்கண்டு தாழ்ந்தது என் உள்ளம்
தலை தொட்டுக் கண்டேன் தவம் கண்டவாறே.

திருமந்திரம்-1640

பச்சிலைகளை எடுத்துத் தவம் மலரைக் கொய்தும் எம் இறை
வனுக்கு ஆகும் என்று எண்ணி மலர்களைத் தொடுத்துக்
கொண்டிருந்தேன். அப்போது வான் கங்கையான ஒளியைக்
காணவில்லை. மூலாதாரத்திலிருந்து தலைவரை போகும்
சுழுமுனை நாடியைப் பார்த்து எனது உள்ளம் அடங்கியது.
தலையில் சந்திரகலை விளங்குமாறு செய்து தவத்தின்
பொருளை உணர்ந்தேன்.

தவத்தினால் சித்தம் சிவமாகும்.

சித்தம் சிவமாகச் செய்தவம் வேண்டாவால்
சித்தம் சிவானந்தம் சேர்ந்தோர் அறஉண்டால்
சித்தம் சிவமாகவே சித்தி முத்தியாம்
சித்தம் சிவமாதல் செய்தவப் பேரே.

திருமந்திரம்-1644

சித்தம் இடைவிடாமல் சிவத்தை நினைந்து சிவமா
வார்க்குச் செய்யவேண்டிய தவம் ஒன்றும் இல்லை. அங்
ஙனம் சித்தம் சிவமாகியவர் உறவு உண்டானால் அவர்களின்
சித்தம் சிவமாய்ச் சித்தியும் முத்தியும் உண்டாகும். எனவே
சித்தம் சிவமாவது முன்னைத் தவத்தின் பயனாகும்.

திருவருட் பயன்

சிவன் அருள் பெற்றால் என்ன என்ன நன்மைகள்
கிடைக்கும் என்பதைத் திருமூலர்,

பிரானருள் உண்டெனில் உண்டு நற்செல்வம்
 பிரானருள் உண்டெனில் உண்டு நன் ஞானம்
 பிரானருளிற் பெருந்தன்மையும் உண்டு
 பிரானருளில் பெருந் தெய்வமுமாமே.

திருமந்திரம்—1645

சிவபெருமானது அருளானது உண்டாகுமானால் நல்ல
 செல்வம் உண்டாகும். சிவபெருமானின் அருள் உண்டா
 னால் நல்ல ஞானம் உண்டாகும். சிவபெருமான் அருளால்
 பெருந்தன்மை உண்டாகும். அவர் பெருந்தெய்வமும்
 ஆவார்.

சிவன் அருளால் சிவ உலகு பெறலாம்.

சிவனருளாற் சிலர் தேவருமாவர்
 சிவனருளாற் சிலர் தெய்வத்தே டொப்பர்
 சிவனருளால் வினை சேரகிலாமை
 சிவனருள் கூறின் அச்சிவ லோகமாமே.

திருமந்திரம்—1649

சிவத்தின் அருள் பதிவதால் சிலர் தேவ வடிவம் பெறு
 வர். சிலர் அவன் அருளால் தெய்வத்தன்மை பெறுவர்.
 சிவத்தின் அருளால் சிலருக்கு வினை சேராது. சிவனருள்
 பற்றிச் சொல்லப் போனால் மேலே கண்ட மூவரும் சிவ
 உலகத்தவர் ஆவர்.

இறைவனது அருளால் மண்ணுலக வாழ்வும்
 விண்ணுலக வாழ்வும் கிட்டும்.

புண்ணிய னெந்தை புனிதன் இணையடி
 நண்ணி விளக்கென ஞானம் விளைந்தது
 மண்ணவ ராவதும் வானவ ராவதும்
 அண்ணல் இறைவனருள் பெற்ற போதே.

திருமந்திரம்—1650

புண்ணியத்தின் பயன் ஆனவனும் என் தந்தையுமான சிவத்தின் விந்து நாதம் ஆகிய இரு திருவடிகளைப் பொருந்தியபோது விளக்கொளி போல் ஞானம் விளங்கியது. இவ்வுலகில் ஞானியர் ஆவதும் விண்ணுலகில் தேவ வடிவில் விளங்குவதும் எம் அண்ணலான சிவனது அருளைப் பெற்ற போதே ஆகும்.

சிவன் அருள் பெற்றால் சீவன் சிவமாகும்.

காயத்தேர் ஏறிமனப்பாகன் கைகூட்ட
மாயத்தேர் ஏறி மயங்கு மவை உணர்
நேயத்தேர் ஏறி நிமலன் அருள் பெற்றால்
ஆயத்தேர் ஏறி அவன் இவனாமே.

திருமந்திரம்—1651

உடல் என்ற தேரில் ஏறி மனம் என்ற பாகன் இயக்க அழியும் தத்துவ உணர்வுகளில் தலைப்பட்டு மயங்கும் உயிர்கள். அவை உணர்வில் விளங்கும் ஒளிமண்டலத்தில் அமர்ந்து மலம் அற்ற சதாசிவக் குருவின் அருளைப் பெற்றால் அடியவர் கூட்டத்தில் ஒருவனாகி இவனும் சிவ வடிவு அடைவான்.

சிவ சின்னங்கள்

சிவச்சின்னங்களைக் கூறுமிடத்துத் திருமூலர்,
யோகிக்கிடுமது உட்கட்டுக் கஞ்சளி
தோகைக்குப் பாசத்துச் சுற்றுஞ்சடைய தொன்று
ஆகத்து நீறணி யாங்கக் கபாலம்
சீகந்து மாத்திரை திண்பிரம்பாகுமே.

திருமந்திரம்—1663

யோகிக்கு உரியவை உள்ளாடை, கைப்பை, மயில் இறகால் ஆன குல்லா, சுற்றிய சடை, உடல் முழுவதும்

அணியும் திருநீறு, கையில் மண்டையோடு, அழகிய கையில்
பிரப்பங்கோல் ஆகியவைதாம் கோலத்துக்குரியவையாம்.

காதணி குண்டலம் கண்டிகை நாதமும்
ஊது நற்சங்கும் உயர்கட்டி கப்பரை
ஏதம்இல் பாதுகம் யோகாந்தம் ஆதனம்
ஏதம்இல் யோகப்பட்டம் தண்டம் ஈரைந்தே.

திருமந்திரம்-1664

செவியணியான குண்டலம், கழுத்தில் அணியும்
உருத்திராட்சம், சிவசிவ என்ற ஒலி, ஊதும் வெண்மையான
சங்கு, ஆறு கட்டி, மண்டையான சட்டி, குற்றம் இல்லாத
பாதுக்குறடு, சிவயோகத்திற்குரிய இருக்கை, குற்றம் இல்லாத
யோகப்பட்டம், யோக தண்டம் என்னும் பத்தும்
சிவயோகியர்க்கு உரியனவாகும்.

திருக்கூத்து

அண்ட சராசரம் அனைத்தும் சிவன் திருக்கூத்தே.
'அவனின்றி ஓர் அணுவும் அசையாது'. அவனது நடனத்தை
நூற்றி எட்டாகப் பகுத்துக் கூறுவர் முனிவர். அதில் சிலவகை
கூத்துகளை இங்கே பார்ப்போம்.

எங்கும் திருமேனி யெங்கும் சிவசத்தி
எங்கும் சிதம்பரம் எங்கும் திருநட்டம்
எங்கும் சிவமாயிருத்தலால் எங்கெங்கும்
தங்கும் சிவனருள் தன் விளையாட்டே.

திருமந்திரம்-2722

எல்லையில்லா அண்ட சராசரங்களே சிவனின் உடல்
அதாவது அவர் எங்கும் வியாபித்திருக்கிறார். எங்கும்
சிவமாகவும் சக்தியாகவும் நிறைந்துள்ளார். அதாவது
அசைவில்லாமல் இருக்கும் சிவமாகவும் (Potential energy)

அசையும் சக்தியாகவும் (Kinetic energy) இருக்கிறார். எங்குமே அவர் நடனம் புரியும் சிதம்பரம்தான். சிவன் நடனமிடுவது தில்லை எனப்படும் சிதம்பரத்தில் மட்டும் அல்ல. அண்ட சராசரம் அனைத்தும் அவர் ஆடும் சிதம்பரம் தான். மனிதனின் மனதிலும் அவர் ஆடுகிறார். சித்+அம்பரம். மனிதனுடைய சிதாகாசத்தில் நடனமிடுகிறார். இதே மனிதனின் எண்ண அலைகளாக பரிணமித்துச் செயல் வடிவமாக வெளிவருகிறது. உலகமாகிய நாடக மேடையில் சிவன் தன்னைத் தானே நிகழ்த்தும் கூத்துதான் அனைத்தும்.

சிவபெருமான் சிவானந்தத்தை ஏற்படுத்தும் கூத்து, பிரணவ தொனியில் விளங்கும் அழகிய கூத்து, தலையில் மேல் வானில் பொன்னொளியில் விளங்கும் கூத்து, சொல்ல முடியாத பரவச நிலையை அளிக்கும் கூத்து, நெற்றிக்கு நேரே பொன்னொளியில் விளங்கும் கூத்து என ஐந்து வகைக் கூத்துகளையும், அறிவு வடிவான பேரொளிப் பிழம்பான சிவன் நிகழ்த்துகிறார். (திருமந்திரம்-2723) ஆனந்தமே சிவன் ஆடும் அரங்காகும்.

தனக்கு ஓர் அழிவில்லாத சத்தான ஆனந்த உத்தியின் இடமாய் இன்பமான தேனை வெளிப்படுத்தும் ஆனந்தத்தை விளைவிக்கும் பெரிய கூத்தைக் கண்டவர்களே சிவபோதம் கடந்து விளங்கும் கூத்தினை இயற்றும் நம்பியான சிவபெருமானுக்கு ஆனந்தமே திருக்கூத்து ஆட இடமாகியது.

ஆனந்தக் கூத்து ஆடல்

சிவனது கூத்துக்களில் தரிசனம் செய்து அதிக நன்மை பெற மானிடர்கள் வழிபடுவது ஆனந்தக் கூத்தாகும். இந்த ஆனந்தக்கூத்துத் தரிசனத்தைத்தான் தில்லையாகிய சிதம்பரத்தில் பொற்சபையாகவும், மதுரையில் வெள்ளி சபையாகவும், திருநெல்வேலியில் தாமிர சபையாகவும், திருவாலங்காட்டில் இரத்தின சபையாகவும், திருக்குற்றாலத்தில்

சித்திர சபையாகவும் நாம் கண்டு தரிசிக்கின்றோம். இந்த ஆனந்தக்கூத்தைக் கூறுமிடத்துத் திருமூலர்,

வேதங்களாட மிகு ஆகமமாடக்
கீதங்களாடக் கிளரண்டம் ஏழாடப்
பூதங்களாடப் புவனம் முழுதாட
நாதங் கொண்டாடினான் ஞானாந்தக் கூத்தே.

திருமந்திரம்-2729

வேதங்களின் அறிவு ஆட, ஆமகங்களின் அறிவு ஆட, கீதங்களின் அறிவு ஆட, ஆதாரச் சக்கரங்களினால் வரும் எழுவகை அறிவும் ஆட, ஐந்து பூத காரிய அணுக்களின் அறிவு ஆட, இருநூற்று இருபத்தி நான்கு புவனங்களில் அறிவு ஆட, ஞானத்தை அளிக்கும் ஆனந்தக் கூத்தைச் சிவன் நாத சத்தியைக் கொண்டு ஆடினான்.

பூதங்களில் சிவன் ஆடிக் கொண்டிருக்கிறான்.

பூதங்க ளைந்திற் பொறியிற் புலனைந்தில்
வேதங்களைந்தின் மிகும் ஆகமந்தன்னில்
ஓதும் கலைகால மூழியுடனண்டப்
போதங்கள் ஐந்திற் புணர்ந்தாடும் சித்தனே.

திருமந்திரம்-2730

மூலாதாரம் முதல் சகசிரதளம் வரை உள்ள ஏழு ஆதாரங்களுக்கும் அப்பால் உச்சியில் உமையம்மை காண சிவன் ஆடுகின்றான். (திருமந்திரம்-2732)

திருமூலர் பகவான் திருமந்திரம் 2733-ஆம் பாடலில் கீழ்காணும் கூத்துகளைக் கூறுகிறார்.

1. கொடுகட்டி - அனைத்துத் தத்துவங்களையும் அழித்து ஆடும் கூத்து.

2. பாண்டரங்கம் - திரிபுரங்களை எரித்தபோது உண்டான நீற்றினை உடலில் அணிந்து ஆடும் கூத்து.

3. கோடு - நான்முகனின் தலையைக் கிள்ளி எடுத்து ஆடிய கூத்து.

4. நடம் எட்டு - அட்ட மூர்த்தத்திலும் ஆடும் கூத்து.

5. நடம் ஐந்து - நிவிருத்தி முதலிய ஐந்து கலைகளிலும் ஆடும் கூத்து.

6. ஆறுக்கூத்து - மூலாதாரம் ஆகிய ஆறு ஆதாரங்களில் ஆடும் கூத்து.

7. தேவதாருவனம் - தாருகாவனத்து முனிவர் ஆணவத்தை அழிக்க ஆடிய கூத்து.

8. தில்லை வனம் - அறியாமையான தில்லை வனத்தை அழிக்க மனவெளியில் ஆடிய கூத்து.

9. வடமாவனம் - திருவாலங்காடான மூலாதாரத்தில் ஆடிய கூத்து.

சிவன் சுழுமுனையான மூலநாடியில் நிலைபெற்று ஆடல் செய்யும் போது மனம் அடங்கும். (திருமந்திரம்-2735)

சிவன் பொருந்துவதாலேயே சக்திகள் இயங்குகின்றன.

சக்திகளைந்தும் சிவபேதம் தானெந்தும்

முத்திகளெட்டும் முதலாம் பதமெட்டும்

சித்திகளெட்டும் சிவபதம் தானெட்டும்

சக்திகளெட் டீசன் தொல்நட மாடுமே.

திருமந்திரம்-2737

சக்திகளான பிராமி, வைஷ்ணவி, ரௌத்ரி, காளி, மனோன்மணி சிவனின் பேதமான ஐந்திலும் நான்முகன்,

திருமால், உருத்திரன், மகேசுவரன், சதாசிவன் என்ற ஐந்திலும் எட்டு மூர்த்திகள் லயம் அடையும் எட்டிலும், அந்நிலையில் அறிவு குன்றாமல் நிற்கும் எட்டிலும், அணிமா, லகிமா முதலிய எட்டு சித்திகளிலும், எட்டு மூர்த்தத்தில் ஒன்றுக்கு ஒன்று மேலான அறிவு பொருந்திய நிலை எட்டிலும், நீரிட்சணம், புரோக்கணம், தாடணம், அப்புக்கணம், தாளத்திரயம், திக்குபந்தனம், அவகுண்டனம், தேனு முத்திரை என்ற சுத்திகள் எட்டிலும் இறைவனாகிய சிவன் நடனமாடுகின்றான். அடியவர்கள் பொன்னம்பலத்துள் சிவன் ஆடல் கண்டு மகிழ்வார்.

சிவன் எங்கெல்லாம் ஆடுகிறார் என்பதைத் திருமூலர்,
காளியோடு ஆடி கனகாசலத்து ஆடிக்
கூளியோடு ஆடிக் குவலயத்தே ஆடி
நீளிய நீர், தீ, கால், நீள்வான் இடை ஆடி,
நாள் உற அம்பலத்தே ஆடும் நாதனே.

திருமந்திரம்-2746

சிவன், காளியோடு ஆடி, பொன்மலையில் கூத்து ஆடி,
பேய்களுடன் கூத்து ஆடி, பூமியில் நடனம் ஆடி, நீண்டு
கிடக்கும் நீரிலும், தீயிலும், காற்றிலும், பரந்த வானிலும்
நடனம் ஆடி, சீவர்கள் நீண்ட வாழ்நாள் பெற வானத்தில்
இருந்து நடனம் ஆடுவார்.

சிவன் சக்தியோடு ஆடும் கூத்தே உலகம் முதல்
யாவற்றையும் இயக்கவல்லது.

மேதினி மூவேழ் மிகும் அண்டம் ஓர் ஏழு
சாதகம் ஆகும் சமயங்கள் நூற்றெட்டு
நாதமொடு அந்தம் நடானந்தம் நாற்பதப்
பாதியோடு ஆடும் பரன் இரு பாதமே.

திருமந்திரம்-2753

திங்கள் கதிரவர் அல்லது இடை பிங்கலையான பரனது இரண்டு திருவடிகள் புறத்தே உள்ள இருபத்தோர் உலகங்களையும், இவற்றிலும் மிக்க உடம்பில் உள்ள ஏழு ஆதாரங்களையும், இவற்றுக்குச் சாதகமாக உள்ள நூற்றெட்டுச் சமயங்களையும், இவற்றின் சுருக்கமான நாதம் நாதாந்தம், நடனம், நடனானந்தம் என்ற நான்கு பகுதிகளையும் சிவன் சக்தியுடன் ஆடி இயக்குகிறார்.

அற்புதக் கூத்து

சீவனும் சிவனும் ஒத்த நிலையில் விளையும் ஆனந்தமே அற்புத நடனம்.

சக்தி வடிவு சகல ஆனந்தமும்
ஒத்த ஆனந்தம் உமையவள் மேனியாம்
சக்தி வடிவு சகலத்து எழுந்து இரண்டு
ஒத்த ஆனந்தம் ஒருநடம் ஆமே.

திருமந்திரம்-2769

உயிர்கள் அடையத் தோன்றும் சகல வடிவமும் சத்தியின் வடிவமே ஆகும். உயிரின் அறிவில் சத்தாகவும் சித்தாகவும் ஆனந்தமாகவும் நிலைபெற்ற ஆனந்தமே உமையம்மையின் திருமேனியாகும். சத்தியின் வடிவம் உயிர்களிடத்தில் விளங்கி சீவனும் சிவனும் கலப்பதில் ஏற்படும் ஆனந்தமே அற்புத நடனமாகும்.

பாண்டரங்கக் கூத்து

வெண்ணீற்று ஒளியில் ஆடுவதே பாண்டரங்கக் கூத்து.
கூடிய திண்முழுவம் குழல் ஓம் என்ன
ஆடிய மானுடர் ஆதிப்பிரான் என்ன
நாடிய நற்கணம் மாரம் பல் பூதங்கள்
பாடியவாறு ஒரு பாண்டரங்காமே.

திருமந்திரம்-2776

தக்க திண்மையான முழவும், குழலும் ஒம் என்று ஒலிக்க அதில் பொருந்திய ஞானியர் அந்நாத ஒலியை ஆதிப் பெருமான் என்று உணர, பெருமானை விரும்பி நிற்கும் கூட்டமாகவுள்ள நல்ல தேவகணங்களும் பல்பூதப்படைகளும் போற்றிப் பாட அமைந்திருப்பது திரிபுரச் சங்காரக் கூத்தான பண்டரங்கக் கூத்தாகும்.

கூத்தன் ஆடும்போது தீச்சட்டி, உடுக்கை, உருத்திராட்ச மாலை, கயிறு, தோட்டி, முத்தலைவேல் மண்டையோடு என்பனவற்றுடன் ஆடுவான். (திருமந்திரம்-2780)

நவம்தரு பேதம் முதலாக ஆட ஆனந்தக் கூத்து ஆடுதல்.

ஒன்பதும் ஆட ஒருபதினாறு ஆட
அன்புறு மார்க்கங்கள் ஆறும் உடன் ஆட
இன்புறும் ஏழினும் ஏழ் ஐம்பத்து ஆறு ஆட
அன்பு அதும் ஆடினான் ஆனந்தக் கூத்தே.

திருமந்திரம்-2782

உருவம் நான்கு, அருவருவம் ஒன்று அருவம் நான்கு ஆகிய ஒன்பது பேதங்களும் ஆட, எட்டுத் திசைகளும் ஆட அவற்றின் உள்திசை எட்டுமாகப் பதினாறு கோணங்களில் உள்ள திசைகளும் ஆட, பத்தி வழிகளான காணாபத்யம், கௌமாரம், சாக்தம், செளரம், காளாமுகம், சைவம் ஆகிய ஆறும் உடன் ஆட இன்பத்தை அளிக்கும். ஏழு ஆதாரங்களும், எழுவகைத் தோற்றமும், ஐம்பத்தாறு தேசமும் ஆட, எழுத்து வடிவாக உள்ள ஐம்பது சக்திகளிடமாகச் சிவானந்தக் கூத்தை ஆடினான்.

எல்லாம் அறிந்த சிவன் ஆடினால் சிவத்துக்குக் கீழாக உள்ள இருநூற்று இருபது புவனங்களும் ஆடும். எம் தியான ஆற்றலுக்கு ஏற்ப அவன் எங்கள் உள்ளத்தில் ஆடுவான். அவன் விருப்பத்துடன் உள்ளத்தில் ஆடினால் அவனுக்குக்

கீழான பல பூதங்கள் ஆடித் தத்தம் நிலையினின்று விலகும் பேரொளி வடிவான சிவக்கூத்தைக் கண்டு அன்பன் இன்பம் அடைந்த முறை இதுவாகும்.

திருக்கூத்தின் போது 'சிவாயநம' என்னும் ஐந்தெழுத்துக்களும் பொருந்தி நிற்கும் இடங்கள்.

திருந்துநற் 'சி' என்று உதறிய கையும்
அருந்தவர் 'வா' என்று அணைத்த மலர்க் கையும்
பொருந்திய அமைப்பில் 'ய' என்ற பொற்கையும்
திருந்ததீ ஆகும்; திரு நிலை 'ம' வே.

திருமந்திரம்-2797

திருந்திய 'சி'கரத்தின் நீட்சியான 'சீ' என்ற உடுக்கையை உதறிய கையும், அரிய தவத்தவரை 'வா' என்று அணைத்த மலர் போன்ற இடக்கையும், பொருந்துமாறு அமைத்த 'ய' கரமாகிய பொன்போல் விளங்கும் கையும், திருந்துகின்ற 'ந'கரமான அக்கினியை உடைய இடக்கையும், 'ம'கரமான மலத்தை அடக்கி ஊன்றிய திருவடியும் கூத்தனுக்கு ஆகும்.

சிவன் ஆடும் மேடை

புருவ மத்தியில் சிவன் நடனமாடும் சிற்றம்பலத்தைக் காணலாம்.

நெற்றிக்கு நேரே புருவத்து இடைவெளி
உற்று உற்றுப் பார்க்க ஒளிவிடும் மந்திரம்
பற்றுக்குப் பற்றாய்ப் பரமன் இருந்திடம்
சிற்றம்பலமென்று சேர்ந்து கொண்டேனே.

திருமந்திரம்-2770

நெற்றியின் முன் புருவத்து நடுவில் பொருந்தி சாதனம் செய்தால் எண்ணிய மந்திரம் ஒளியாய் விளங்கும். எனவே, சிவன் பற்றுவதற்குரிய பற்றுக்கோடாக பரமன் விளங்கும்

இடமான சிற்றம்பலம் (அறிவாகாயம்) என்று யான் சேர்ந்து
கொண்டேன்.

துவாத சாந்தமானத் திருவம்பலத்தில் சிவன் ஆடு
கின்றான்.

நீடுஞ் சிரத்திடைப் பன்னிரண்டங்குலம்
ஓடும் உயிரெழுந் தோங்கி யுதித்திட
நாடுமின் நாதாந்த நம் பெருமானுகந்து
ஆடுமிடந் திருவம் பலந்தானே.

திருமந்திரம்-2764

தலையின் மீது பன்னிரண்டங்குல உயரத்தில் துவாத
சாந்த வெளியில் கீழ்ச்செல்லும் உயிர் மேலே போகும்படி
இறைவனைத் தியானம் செய்யுங்கள். நாதம் ஒடுங்கிய
நாதாந்த நிலையில் விளங்கும் நம் பெருமான் விரும்பி
நடிக்கும் திருவம்பலம் இது ஆகும்.

அண்டம் முதல் சக்தி ஈறாக சிவன் ஆசனமாகக்
கொண்டு கூத்தாடுகிறான்.

அண்டங்கள் தத்துவமாகிச் சதாசிவம்
தண்டினில் சாத்தவி சாம்பவி யாதனம்
தெண்டினில் ஏழும் சிவாசன மாகவே
கொண்டு பரஞ்சோதி கூத்துகந் தானே.

திருமந்திரம்-2771

அண்டங்கள் யாவும் நுண்மையாய் அமைந்து
நான்முகன், திருமால், உருத்திரன், மகேசுவரன், சதாசிவன்
என்னும் ஐந்தும், வீணாகத் தண்டில் உள்ள குண்டலினியான
சக்தியும், பார்வதியான சம்புவின் சத்தியான இரண்டும்
இருக்கையாகும். இந்த ஏழையையும் நடத்திற்குரிய
இடமாய் கொண்டு சுடர் போன்ற சிவன் தன் நடனத்தை
விரும்பி ஆடியருள்கின்றான்.

சகசிரதள மலரே சிவநடனத்துக்குரிய இடம்.

மன்று நிறைந்த விளக்கொளி மாமலர்
நன்று இதுதான் இதழ் நாலொடு நூறு அவை
சென்று அதுதான் ஒரு பத்து இருநூறு உள
நின்றது தான் நெடு மண்டலம் ஆமே.

திருமந்திரம்-2772

சிதாகாசப் பெருவெளியில் ஒளியாய் விளங்கும்
சகசிரதள மலர் நன்மை அளிப்பது. இதுவே நான்கு
இதழ்களுடன் நூறு இதழ்களாய் விரிந்து, அது இருநூற்றுப்
பத்து உலகங்களிலும் போய் விளங்குவதாயிற்று. இவ்விதம்
நிமிர்ந்து உயர்ந்து நின்ற மண்டலமே சிவபெருமான்
நடனத்திற்குரிய இடமாகும்.

யாவற்றிலும் இறைவன் திருநடனம் நிகழும்.

அண்டம் எழுகோடி பிண்டம் எழுகோடி
தெண்திரை சூழ்ந்த திசைகள் எழுகோடி
எண்திசை சூழ்ந்த இலிங்கம் எழுகோடி
அண்ட நடம் செய்யும் ஆலயந் தானே.

திருமந்திரம்-2773

வான் கூறான் ஆதாரங்கள் ஏழு. தேவர், மனிதர், விலங்கு,
நீர்வாழ்வன, ஊர்வன, பறப்பன, தாவரம் எனப் பிறப்பு ஏழு.
தூயவான அலைகள் மோதும் ஆதாரங்களின் வகையும் ஏழு.
எட்டுத் திக்குகளும் பொருந்தி விளங்கும் அடையாளங்களும்,
நான்முகன், திருமால், உருத்திரன், மகேசன், சதாசிவன், விந்து
நாதம் என்பவை ஏழு. அண்டங்களுக்குத் தலைவனான சிவன்
யாவற்றையும் நடனம் ஆடும் இடமாய்க் கொண்டுள்ளான்.

அறிவுப் பெருவெளியில் சிவன் ஆடுகின்றான்.

ஆகாசமாம் உடல், அம்கார் முயலகன்
ஏகாசமாம் திசை எட்டும் திருக்கைகள்

மோகாய முக்கண்கள் மூன்று ஒளிதான் ஆக
மாகாய மன்றுள் நடம் செய்கின்றானே.

திருமந்திரம்-2774

எம்பெருமானின் உடல் வானமயமாய் உள்ளது. அந்த வானத்தில் உள்ள கருமையான இருளே முயலகன். மேலாடை போல் விளங்கும் எட்டுத் திக்குகளும் அவனுடைய கைகள், உயிர்கள் மீது விருப்பத்தைக் காட்டும். மூன்று கண்கள் திங்கள் கதிரவ அக்னியாகும். இங்ஙனமாக விளங்க கூத்தபெருமான் அறிவுப் பெருவெளியில் கூத்தாடுபவனாக விளங்குகின்றான்.

சிரசின் வலப்பக்கமே இறைவன் திருநடனமிடும் அம்பலங்கள் அமைந்துள்ளன. இடது மூளையிலிருந்து சக்தி அருள் புரிய வலது மூளைப் பகுதியில் சிவன் நடனமிடுகிறார். இடது மூளையிலிருந்து வலது மூளைக்கு சக்தி பாயும் போது மனிதன் ஆன்மிக உயர்வு பெறுவான். இதனை இன்றைய விஞ்ஞானம் கண்டுபிடித்துள்ளதை வைத்துப் பார்க்கும்போது இந்த உண்மை தெரிய வருகிறது. இதனை முற்காலத்திலேயே திருமூலர் கூறுகிறார்.

தேவருறைகின்ற சிற்றம் பலமென்றும்
தேவருறைகின்ற சிதம்பர மென்றும்
தேவருறைகின்ற திருவம்பலமென்றும்
தேவருறைகின்ற தென் பொதுவாமே.

திருமந்திரம்-886

தேவர்கள் உறைகின்ற சிரசின் வலப்பக்கமே தேவர்கள் இருக்கின்ற சிற்றம்பலம் என்றும் தேவர்கள் உறைகின்ற சிதம்பரம் என்றும் தேவர்கள் உறையும் அம்பலம் என்றும் கூறுவர்.

மேற்கூறப்பட்ட வலப்பக்கமான பொன்னம்பலத்தில் அற்புதத் தாண்டவமும் ஆனந்தத் தாண்டவமும், அனவரதத்

தாண்டவமும், பிரளயத் தாண்டவமும், சங்காரத் தாண்டவமும் நிகழும்.

திருநடனத் தரிசனத்தின் பயன்

ஆடும் பெருமானைக் காண வல்லார்க்கு மலம் நீங்கிப் பிறப்பு இல்லையாகும்.

துரியங் கடந்து துரியாதீதத்தே
அரிய வியோகம் கொண்டம் பலத்தாடும்
பெரிய பிராணைப் பிரணவக் கூபத்தே
துரிய வல்லார்க்குத் துரிசில்லை தானே.

திருமந்திரம்-2454

நின்மய துரியத்தில் சீவன் பரையோகத்தில் ஆழ்ந்து ஆணவம் அற்று விளங்கும் நிலையைக் கடந்து அது தூய்மை அடையும் துரியாதீதத்தில் அந்த சீவர்களுக்கு வீடுபேற்றை அளிக்க பரவெளியில் நடனம் செய்யும் பெருந்தலைவனான சிவத்தைப் பிரணவச் சுனையில் துருவிக் காண வல்லார்க்கு எவ்வகைப்பட்ட குற்றமும் இல்லை.

சிவநடனத்தைத் தரிசித்த திருமூலர் என்ன என்ன பலன்களை அடைந்தார் என்பதைக் கூறுகிறார்.

அடங்காத என்னை அடக்கி அடிவைத்து
இடம் காண் பரானந்தத்தே என்னை இட்டு
நடந்தான் செய்யும் நந்திநன் ஞானக் கூத்தன்
படந்தான் செய்து உள்ளுள் படிந்திருந் தானே.

திருமந்திரம்-2741

ஐம்பொறிகளின் வயப்பட்டு மனம் அடங்காதிருந்தேன் நான். இத்தகைய என்னைச் சிவன் அடங்கும்படியாகத் தன் திருவடியைப் பதிப்பித்தான். சீவ சக்தியைப் பெருக்கும் ஒளியை அளித்தான். அதனால் என்னைப் பேரின்பத்தில்

திளைக்கச் செய்தான். அந்த ஒளியில் நிலைபெற்று நன்மையைத் தரும் ஞான நடனத்தைச் செய்யும் கூத்தன் ஓவியம் போன்று என்னை அசைவற்று இருக்கச் செய்தான். என் உள்ளத்தில் நிலைபெற்று விளங்கினான்.

சிதாகாயக் கூத்தைக் கண்டவர் ஞானத்தின் முடிவான பேற்றைப் பெற்றவர்.

கும்பிட அம்பலத்து ஆடிய கோன்நடம்
அம்பரன் ஆடும் அகிலாண்ட நட்டமாம்
செம்பொருள் ஆகும் சிவலோகம் சேர்ந்துற்றால்
உம்பர்மோன ஞானாந்தத்தில் உண்மையே.

திருமந்திரம்-2752

அடியார் வணங்கி உய்யுமாறு அவரவர் சிதாகாய மண்டலத்தில் ஆடிய மேலான நடனம், அழகிய சிவபரன் அகில அண்டங்களிலும் ஆடும் நடனமாகும். இதுதான் செம்பொருள் நிலையாம். இந்த நிலையைப் பொருந்தினால் உம்பர நிலையில் மோனம் கைவரப் பெற்று ஞானத்தின் முடிவாம் பேறு சித்திக்கும்.

சிவக்கூத்தைக் காண்பவர்க்குத் தெளிவு உண்டாகும்.

ஆடிய காலும் அதிற்சிலம் போசையும்
பாடியபாட்டும் பலவான நட்டமும்
கூடிய கோலம் குருபரன் கொண்டாடத்
தேடியுளே கண்டு தீர்ந்தற்ற வாறே.

திருமந்திரம்-2760

இடைநாடியான தூக்கிய திருவடியும், அந்த இடைநாடியில் தோன்றும் ஒலியும், அங்கு கேட்கும் பல ஓசையும், பலவகை அசைவும், பொருந்திய ஓசையுடன் ஒளிமயமான சிவன் நடிப்பதை என் உள்ளத்தில் பார்த்து ஐயம் அகற்றி நின்றேன்.

சிவக்கூத்தை அடைந்தவர் ஆனந்தம் எய்துவார்.

புளிக் கண்டவர்க்குப் புனல் ஊறுமாறு போல்
களிக்கும் திருக்கூத்துக் கண்டவர்க் கெல்லாம்
துளிக்கும் அருட்கண்ணீர் சோர் நெஞ்சு உருக்கும்
ஒளிக்கும் ஆனந்தத்து அமுதுஊறும் உள்ளத்தே.

திருமந்திரம்-2778

புளியைக் கண்டவர்க்கு நாவில் நீர் ஊறும். அதுபோல
சிவானந்தத்தைத் தரும் திருக்கூத்தைத் தலையின் மீது
கண்டவர்க்கு எல்லாம். இன்பக் கண்ணீர் முத்து முத்தாக
விழும். சோர்வுடைய நெஞ்சமானது அன்பால் உருகும்
உள்ளத்தில் உணரும் ஒளியாய் சிவம் இன்பத்தைப் பெருக்கி
நிற்கும்.

சிவக்கூத்தைக் கண்டால் தத்துவக் கூட்டுறவை நீங்கி
ஆனந்தம் ஏற்படும்.

ஆனந்த மானந்தம் என்ப ரறிவிலார்
ஆனந்த மாநட மாரு மறிகிலர்
ஆனந்த மாநட மாரு மறிந்தபின்
தானந்த மற்றிடம் ஆனந்த மாமே.

திருமந்திரம்-2796

அறிவற்றவர் ஆனந்தம் என்று சொல்வர். ஆனந்தம்
பொருந்தும் பெருமையுள்ள கூத்தை யாரும் அறியவில்லை.
ஆனந்தமான சிவநடனத்தை எல்லாரும் அறிந்த பின்பு நான்
என்ற ஆன்மாவுக்கு தத்துவக்கூட்டு முடியும் இடமே
உண்மையான ஆனந்தமாகும்.

திருக்கூத்தின் ஒப்பற்ற எழுத்து பிரணவம் ஆகும்.
அக்கூத்தானது அருளுவதையே குறிக்கொண்டு நிகழும்
அக்கூத்து எல்லாவற்றிலும் மேலாய் நிற்கின்ற தற்பர சிவ

நிலையாகும். (திருமந்திரம்-888) அக்கூத்தைத் தரிசிக்க தற்பர சிவநிலை அடையலாம்.

சிவமாம் நிலை அடைதல் எவ்வாறு?

இடைகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை மூன்றையும் கடந்தவர் சிவம்.

இடை பிங்கலையி மவானோ டிலங்கை
நடுநின்ற மேரு நடுவாம் சுழுனை
கடவும் திலை வனம் கைகண்ட மூலம்
படர்வொன்றி யென்னும் பரமாம் பரமே.

திருமந்திரம்-2754

உடலில் உள்ள இடைகலை, பிங்கலை என்னும் இரணமும் தலையில் இடப்பக்கம் பனிப்படலம் போன்று விளங்கும் இடமும் வலப்பக்கம் தீவு போல் விளங்கும் இலங்கையும் ஆகும். நடுவாகிய சுழுமுனை பரவெளியாகிய மேருவாகும். இவற்றுக்கு வேர் யாவற்றையும் செலுத்தும் இதய வானமான தில்லை வனமாகும். இத்துணையும் பரவி மேல் போகிறவன் பரன் என்னும் சிவமே ஆகும்.

பிரணவத்தை உணர்ந்து நாதாந்த நிலை அடைந்தால் சிவமாம் தன்மையடையலாம்.

ஞானத்தின் நன்னெறி நாதாந்த நன்னெறி
ஞானத்தின் நன்னெறி 'நான்' என்று அறிவுஒர்தல்
ஞானத்தின் நல்யோகம் நன்னிலையே நிறறல்
ஞானத்தின் நல்மோனம் நாதாந்த வேதமே.

திருமந்திரம்-2821

இறைவனை அடைவதற்குரிய நல்ல வழி சிவஞானத்தை அடைந்து நாதம் கைவரப்பெற்று நாதாந்தம் என்பதே ஆகும். ஞானத்தின் நல்ல நெறியாவது ஆன்மாவானது. அறிவுரு என்று

அறிவதே ஆகும். ஞானத்தில் நல்ல யோகம் என்பது சிவ போதத்தை விட்டுச் சிவபோதத்தில் அடங்கியிருப்பதாகும். ஞானத்தினால் நல்ல பிரணவப் பொருளை உணர்ந்து நாதாந்தம் அடைவதே ஆகும்.

ஆத்மா நாதாந்த நிலையில் சிவத்துடன் பொருந்தி ஆனந்தமாய் விளங்கும்.

எப்பாழும் பாழும் யாவுமாய் அன்றுஆகி
முப்பாழும் கீழ்உள முப்பாழும் முன்னியே
இப்பாழும் இன்னவாறு என்பது இலாஇன்பத்துத்
தற்பரஞான ஆனந்தம்தான் அது வாசுமே.

திருமந்திரம்-2825

பிரகிருதி மாயை தூவா மாயை தூய மாயை ஆன யாவும் சூனியத்தை அடைய, ஆன்மா தத்துவங்களின்று நீங்கி, சமஷ்டி, நனவு, கனவு, உறக்கம் என்னும் நிலைகளையும் கடந்து, தூரியத்தை அடையவே இந்த தூரிய நிலையும் சூனியமாக அந்நிலை இன்ன இயல்புடையது என்று விளக்க ஒண்ணாத இன்பத்தில் தற்பரன் என்ற சிவன் ஆன்மாவில் நிலைபெற்ற போது ஆன்மா சிவத்தன்மை எய்தும் ஆனந்தமாய் பொலியும்.

உயிரின் எண்ணம் சிவமயமாவதில் சீவன் சிவமாகும்.

“நினையும் அளவில் நெகிழ வணங்கிப்
புனையில் அவனைப் பொதியலும் ஆகும்”

திருமந்திரம்-2830

செல்லும் அளவு உள்ளம் நெகிழுமாறு சிவனை வணங்கிப் பாடல்களால் துதிப்பின் அவனை உள்ளத்தில் அமைக்க முடியும். சிவநிலையடைய முடியும்.

சீவன் சிவ வடிவம் பெறும்.

சிவமாயவமான மும்மலந்தீர்ப்
பவமான முப்பாழைப் பற்றற்ப் பற்றத்
தவமான சத்திய ஞானானந்தத்தே
துவமார் துரியஞ் சொருபம தாமே.

திருமந்திரம்—2834

சீவன் சிவத்தை அடைந்து சிவமாகியபோது பிறவியைத்
தரும் ஆணவம், கன்மம், மாயை நீங்கப்பெற்று, குற்றம்
பொருந்தியு, பிரகிருதி மாயை, அசுத்த மாயை, சுத்த மாயை
ஆகிய மூன்றையும் கெடுத்து அவற்றின் பற்று நீங்கும்படி நீங்கி
நின்றால் தவத்தால் உண்டாகும் உண்மை ஞானானந்தத்தில்
சீவனும் சிவனும் பொருந்துவதில் துரியாதீதம் அடைந்து சிவ
வடிவம் அமையும்.

சிவன் துரிய நிலையில் ஆன்ம சொருபத்தில் பொருந்தி
விளங்குதல்.

பரமகுரவன் பரம் எங்கும் ஆகித்
திரம்உற எங்கணும் சேர்ந்து ஒழிவுஅற்று
நிரவு சொருபத்துள் நீடும் விசாரூபம்
அரிய துரியத்து அணைந்து நின்றானே.

திருமந்திரம்—2835

சிறந்த குருவான சிவன் தத்துவங்களை விட்ட
ஆன்மாவில் பொருந்துவான். பொருந்தி அஃது உரம் பெற்று
எங்கும் நீக்கம் இல்லாமல் நிறைந்து விளங்குவான். அப்படி
ஆன்மா சொருபத்தில் நிலைபெற்ற சிவன் அரிய துரிய
நிலையில் பொருந்தி விளங்குவான்.

24. திருமந்திரத்தில் அஷ்ட வீரட்டானம்

ஔறைவனாகிய சிவபெருமான் எட்டு வீரச் செயல்களை நிகழ்த்திய இடங்கள் அஷ்ட வீரட்டானம் எனப்படும். அவையாவன. திருவிற்குடி வீரட்டம், திருவதிகை வீரட்டம், திருப்பறியலூர் வீரட்டம், திருக்கண்டியூர் வீரட்டம், திருக்குறுக்கை வீரட்டம், திருவமூலூர் வீரட்டம், திருக்கடலூர் வீரட்டம், திருக்கோவிலூர் வீரட்டம்.

திருக்கடலூரில் சிவபெருமான் காலனை அழித்தார். திருக்குறுக்கை வீரட்டத்தில் மன்மதனை எரித்தார். திருவதிகை வீரட்டானத்தில் திரிபுரத்தை எரித்தார். திருக்கோவிலூர் வீரட்டானத்தில் அந்தகாசரனை வதம் செய்தார். திருவிற்குடி வீரட்டானத்தில் ஜலந்தரனை வதம் செய்தார். திருவமூலூர் வீரட்டானத்தில் யானைத்தோல் உரித்தார். திருக்கண்டியூர் வீரட்டானத்தில் பிரம்மன் தலை கொய்தார். திருப்பறியலூர் வீரட்டானத்தில் தக்கன் யாகம் அழிந்தது.

புராணக் கதைகளைப் பிரதிபலிக்கும் இந்த வீரட்டானங்கள் அனைத்தும் தமிழ்நாட்டிலே அமைந்துள்ளன. இந்தப் புராணங்கள் அனைத்தும் தமிழ்நாட்டில் தான் நடந்தன என்று உறுதியாகக் கூறமுடியாது. இந்தியாவின் பல்வேறு இடங்களில் நடந்துள்ளதாகக் கூறுகின்றனர். ஆனால் சைவத்தில் மிகுந்த ஈடுபாடுள்ள தமிழர்கள் அஷ்டவீரட்டானம் அனைத்தையும் தமிழ்நாட்டில் யந்திரப்பிரதிஷ்டை மூலம் நிறுவினர். இந்தியாவில் வேறு எந்த மாநிலத்திலும் இத்தகைய அற்புத தரிசனம் இல்லை. அஷ்ட வீரட்டானம் தமிழர்களின் ஆழ்ந்த பக்தியையும் ஈடுபாட்டையும் விளக்குகிறது.

இந்த அஷ்ட வீரட்டானங்களில் இருக்கும் மூர்த்தங் களும் சம்ஹார மூர்த்திகளாகும். இந்தக் கோயில்களெல்லாம்

மேற்கு நோக்கியவண்ணம் உள்ளன. இந்தக் கோயில்களைத் தரிசித்தால் உடல் துன்பம், உள்ளத் துன்பம், தரித்திரம் ஆகியவை அகலும். ஆகவே இப்போது அஷ்ட வீரட்டானங்களைத் தரிசிக்கும் கூட்டம் அதிகமாக உள்ளது. சிலர் ஜோதிடரின் அறிவுரைப்படி அஷ்ட வீரட்டானத் தரிசனம் மேற்கொள்ளுகின்றனர். அஷ்ட வீரட்டானங்களில் சில கோயில்கள் சிதைவுற்ற நிலையில் பராமரிப்பின்றி கிடக்கின்றன. ஆனால் இப்போது அந்தக் கோயில்களில் பராமரிப்புகளைத் தொடங்கியுள்ளனர்.

அஷ்ட வீரட்டானங்கள் பஞ்சபூதங்கள் ஐந்து மற்றும் மனம், புத்தி, அகங்காரம் என்ற எட்டு தத்துவங்களைக் குறிப்பதாக விளக்குகின்றனர் சான்றோர். திருவதிகை வீரட்டானம் ஆகாய தத்துவம். திருவிற்குடி வீரட்டானம் காற்று, திருப்பறியல் நெருப்பு, திருக்குறுக்கை நீர், திருக்கடலூர் நிலம், திருவழுவூர் மனம், திருக்கோவிலூர் புத்தி, திருக்கண்டியூர் அகங்காரம் ஆகிய தத்துவங்களைக் குறிக்கின்றன.

அஷ்ட வீரட்டானம் பற்றிய குறிப்புகள் திருமுறைகளிலும் காணப்படுகின்றன. ஆனால் புராண வரலாறுகளே திருமுறைகளில் சுட்டிக் காட்டப்ப்படுகின்றன. ஆனால் திருமூலர் இந்தப் புராணக் குறிப்புகளையும் தாண்டி அதன் பின்னால் உள்ள தத்துவங்களை விவரிக்கின்றார். இனி அஷ்ட வீரட்டானங்களைப் பற்றிய புராணங்களையும் திருமூலர் கூறும் தத்துவ விளக்கங்களையும் பார்ப்போம்.

திருக்கடலூர் வீரட்டானம்

புராணம்: மார்க்கண்டேயன் ஆயுள் முடியும் நாளில் யமன் தன் பாசத்தை (கயிறு) மார்க்கண்டேயர் மீது செலுத்தி மார்க்கண்டேயனை இழுக்க முயன்றான்.

மார்க்கண்டேயன் சிவலிங்கத்தை இறுகப் பிடித்த வண்ணம் இருந்ததால் பாசக்கயிறு சிவலிங்கத்தின் மீதும் பதிந்தது. இதனால் சிவலிங்கத்திலிருந்து சிவபெருமான் வெளிப்பட்டு தனது இடது காலால் யமனை உதைத்தார். அவனும் மறைந்தான்.

திருமூலர் இந்தச் செய்திக்குப் பின்னால் உள்ள தத்துவத்தை விளக்குகிறார்.

மூலத்துவாரத்து மூளும் ஒருவனை
மேலைத் துவாரத்து மேலுற நோக்கிமுற்
காலுற்றுக் காலனைக் காய்ந்து அங்கியோகமாய்
ஞாலக்கடவுள் நலமாய் இருந்ததே.

திருமந்திரம்-345

மூலத்துவாரத்து எழும் அக்னியைச் சுழுமுனை நாடியில் ஏற்றித் தலைவரையில் கொண்டு செல்வோரை இந்தக் காலனாலும் ஒன்றும் செய்ய இயலாது என்று கடலூர் வீரட்டான நிகழ்ச்சி காட்டுகிறது என்கிறார் திருமூலர். இதுவே சுருக்கமான யோர்க் விளக்கமாகும்.

திருக்குறுக்கை வீரட்டானம்

யோக நிட்டையில் இருந்த சிவபெருமான் மீது கணைகளை எய்த மன்மதனை எரித்த இடம் திருக்குறுக்கை வீரட்டானம். சிவபெருமான் நெற்றிக்கண்ணால் எரித்ததால் காமன் உடல் எரிந்தது. பராசக்தியின் வேண்டுகிற்கிணங்க சிவபெருமான் காமனுக்கு உயிர் கொடுத்தார். ஆனால் நெற்றிக்கண்ணால் எரித்த உடல் திரும்பி வராது. ஆகையால் பூத உடலின்றியே இதன் பின் காமன் உள்ளான் என்பது புராணம்.

இதன் பின்னால் உள்ள தத்துவ விளக்கத்தைத் திருமூலர்,

இருந்த மனத்தை இசைய இருத்தி
பொருத்தி இலிங்க வழியது போக்கித்
திருந்திய காமன் செயல் அழித்து அங்கண்
அருந்தவ யோகங் கொறுக்கை அமர்ந்ததே.

திருமந்திரம்-346

மனத்தை அடக்குபவர் அசையாமல் இருந்து பிராண
வாயுவை சுழுமுனையில் ஏற்றிப் பழகினால் காம
உணர்வுகளை அழிக்கலாம் என்பது திருமூலர் விளக்கம்.

திருவதிகை வீரட்டானம்

திருவதிகை வீரட்டானத்தில் திரிபுரத்தை எரித்தார்
சிவன். வித்யந்மாலி, தாரகாக்ஷன், கமலாக்ஷன் என்னும்
மூன்று அசுரர்கள் பொன், வெள்ளி, இரும்பினால் மூன்று
கோட்டையைக் கட்டியிருந்தனர். இந்தக் கோட்டை
களுக்குச் சிறகுகள் இருந்தன. விரும்பிய இடங்களுக்கு
விமானம் போலச் செல்லும். இந்தக் கோட்டைகளால்
இவர்கள் தேவர்களுக்குத் தொல்லை கொடுத்து வந்தனர்.

இறைவன் இந்த முப்புரங்களை எரித்தார். பூமி
தேராகும், நான்கு வேதங்கள் குதிரைகளாகும். பிரம்மதேவன்
சாரதியாகும். மேரு மலை வில்லாகும். ஆனால் இவர்கள்
எல்லோரும் தங்களால் தான் இந்த மூன்று கோட்டைகளும்
அழியப் போகின்றன என இறுமாந்து இருந்தன. இவர்களின்
இறுமாப்பை போக்கும் வழியில் சிவன் வெறும் சிரிப்
பாலேயே முப்புரத்தையும் எரித்தார் என்பது வரலாறு.

இதற்குத் தத்துவ விளக்கம் தரும் திருமூலர்,
அப்பணி செஞ்சடை ஆதிபுராதனன்
முப்புரம் செற்றனன் என்பர்கள் மூடர்கள்
முப்புரமாவது மும்மல காரியம்
அப்புரம் எய்தமை யார் அறிவாரே.

திருமந்திரம்-343

செம்பிற்குக் களிம்பு போலவும் நெல்லுக்கு உமி போலவும் இயற்கையாகவே, ஆணவம், கன்மம், மாயை என்ற மூன்று மலங்களும் ஆத்மாவை தொன்றுதொட்டே பிடித்துள்ளன. இந்த மூன்று மலங்களையும் அழித்தால்தான் இறைவனை அடையலாம். அல்லது இறைநிலையாம் தன்னிலை அடையலாம். இந்த மூன்று மலங்களையும் மனிதன் தான் மட்டும் நினைத்து அழித்துவிட முடியாது. இறைவன் கருணை இருந்தால் மட்டுமே இம்மும்மலங்களை அழிக்க முடியும். இதனால்தான் அவன்ருளால் அவன்தான் வணங்கி என்றனர். ஆன்மாவைப் பற்றிய இம்மும்மலங்களை இறைவன் எளிதாகவே அகற்ற இயலும் என்பதை விளக்க வெறுமனே சிரிப்பாலே முப்புரம் எரித்தார் எனப்படுகிறது. இது திருமூலர் கூறும் தத்துவ விளக்கம்.

திருக்கோவலூர் வீரட்டானம்

அந்தகாசரனை வதம் செய்த இடம் திருக்கோவலூர். அந்தகாசரனைச் சூலம் கொண்டு சிவபெருமான் கொன்றார் என்பது வரலாறு. இதனைத் திருமூலர்,

கருத்துறை அந்தகன் தன்போல் அசுரன்
வரத்தின் உலகத்து உயிர்களை எல்லாம்
வருத்தம் செய்தான் என்று வானவர் வேண்டக்
குருத்துயர் சூலங்கைக் கொண்டு கொன்றானே.

திருமந்திரம்—339

அந்தகன் என்பது குருடனைக் குறிக்கும். அறிவுக்கண் இல்லாத அஞ்ஞானத்தையே குருடன் அல்லது அந்தகன் என்பர். இந்த அறியாமையே உலகத்தவர் அனைத்தையும் வருத்தம் செய்கின்றது. ஆணவ மலத்தால் அறியாமை ஆன்மாவைப் பற்றுகிறது. இந்த அறியாமையின் காரணமாக விருப்பு வெறுப்பு ஆகியன ஆன்மாவைப் பற்றுகின்றன. இந்த

விருப்பு வெறுப்புகளே கர்மம் செய்வதற்கு அடிப்படைக் காரணமாக அமைந்துள்ளன. விருப்பு வெறுப்பற்ற நிலை எய்தினால்தான் கர்ம வினைகளை வெல்ல முடியும். இதனை சைவ சித்தாந்தத்தில், 'ஓடும் செம்பொன்னும் ஒக்க நோக்கல்' என்பார்கள். விருப்பு வெறுப்புகளால் உருவாகும் நல்வினை, தீவினை இரண்டும் பாசப்பிணைப்புகளே ஆகும். ஆத்மாவை முக்தியடைய ஒட்டாது. தீவினை இரும்புச் சங்கிலி என்றால் நல்வினை தங்கச்சங்கிலியாகும். இதனால்தான் இவைகளை 'இருள்சேர் இருவினை' என்றார்கள். அறியாமை அகன்றால் வினைகளிலிருந்து விடுபடலாம். அறியாமை அகன்று அறிவுக்கண் பெற்றால் மாயையிலிருந்தும் விடுபட்டு சிவனை அடையலாம்.

இந்த அந்தகன் என்ற அறியாமையான இருட்டை அறிவு என்ற ஞானத்தீயால் விரட்ட வேண்டும். சிவன் சூலம் கொண்டு அந்தகனை அழித்தார் எனப்படுகிறது. சூலம் என்பது மூன்று பிரிவுடைய ஆயுதம். இந்த மூன்று பிரிவுகளும் மூன்று தீகளாகும். இதனை முறையே பசுஞானம், பாசஞானம், பதிஞானம் என்கின்றனர். இதனைத்தான் சூலம் கொண்டு அழித்தார் எனப்படுகிறது. மூன்று ஞானம் பெற்றால் முக்தி கிடைக்கும். இதனை முத்தீ எனவும் கொள்ளலாம். இந்த மூன்று தீகளும் வினைகளைச் சாம்பலாக்கும் பிறவியின்மை அடையலாம் என்பது கருத்து.

திருவிற்குடி வீரட்டானம்

இங்கு சிவபெருமான் ஜலந்தரனை வதம் செய்ததாகப் புராணம். சிவபெருமான் ஒளிப்பிழம்பிலிருந்து வெளிப்பட்ட ஒரு வெளிச்சம் கடலில் விழ அது ஜலந்தரன் என்ற அசுரனாக மாறியது. ஜலந்தரன் கர்வ மிகுதியால் கயிலை சென்று சிவபெருமானோடு மோதினான். சிவபெருமான் அவனை அழித்தார். இதனைத் திருமூலர்,

எங்கும் கலந்தும் என் உள்ளத்து எழுகின்ற
அங்க முதல்வன் அருமறை ஓதிபால்
பொங்கும் சலந்தரன் போர்செய்ய நீர்மையின்
அங்கு விரல் குறித்து ஆழி செய்தானே.

திருமந்திரம்-342

நம் உடம்பில் தோன்றும் தீய சக்தி கடவுள் நியதிக்கு
எதிராகச் செல்லும்போது அவனே அதனை எதிரிட்டு
அழிப்பான் என்று காட்டும் குறிப்பிதாவாகும். மனம் அல்லது
உடம்பின் சக்தி ஒரு விளைவை உண்டாக்கியே நீங்கும்
என்பதாம். வீரட்டத்தலங்கள் நம் உடம்பிலும் உள்ளத்திலும்
தோன்றும். எதிர் சக்திகளின் வலிமை அழிய வழி செய்யும்
என்பதை இத்திருமந்திரக் குறிப்பால் உணரலாம்.

திருவழுவூர் வீரட்டானம்

யானை வடிவத்தில் போரிட்ட கஜாசுரனைத் தோல்
உரித்து அழித்த இடம் திருவழுவூர் வீரட்டானம்.

மேரு மலையில் யானை வடிவம் கொண்ட கஜாசுரன்
பிரம்ம தேவரை எண்ணித் தவம் இருந்தான். பிரம்மதேவர்
ஈந்த வரத்தின் பயனாக மிகுந்த வலிமையும் பெற்றான். பிரம்ம
தேவர் இந்த வரத்தின் வலிமை யாவும் சிவபெருமானின்
எதிரில் செயல்படாது என்றும் தெரிவித்திருந்தான்.

கஜாசுரன் உலகெல்லாம் வென்றான். காசியம்பதியில்
சென்று அங்கு தவம் செய்த முனிவர்களையெல்லாம்
துன்புறுத்தினான். மணிகர்ணிகையிலிருந்த இறைவன்
கோயிலை அடைந்து முனிவர்கள் முறையிட்டனர்.
இறைவன் வெளிப்பட்டு மிகுந்த கோப வடிவில் கஜாசுரனை
அணுகி அவனைத் திருவடியில் ஊன்றி மிதித்துக்கொண்டு
கைகளால் அவன் உடம்பைக் கீண்டு தோலை உரித்துப்
போர்த்திக் கொண்டார்.

எங்கும் பரந்தும் இருநிலம் தாங்கியும்
தங்கும் படித்தவன் தான் உணர் தேவர்கள்
பொங்கும் சினத்துள் அயன்தலை முன்னர்
அங்கு அச்சதனை உதிரம் கொண்டானே.

திருமந்திரம்-341

எல்லாவிடத்தும் பரவிய இறைவன் பெருமை
உணராதவர்க்கு வரும் முடிவே கஜாசுரனுக்கு வந்தது
என்றும், பிரம்மன் தலையையே கொய்து நின்ற பெருமான்
கஜாசுரன் உதிரத்தையே சொரியும்படிச் செய்தான் என்றும்
கூறுகிறார் திருமூலர். எங்கும் உள்ள சிவபெருமான்
அருட்கோலத்தை உடம்பில் உணர இவ்வரலாறு உதவுகிறது.

திருக்கண்டியூர் வீரட்டானம்

அடிமுடி தேடிய வரலாறு யாவரும் அறிந்ததே.
திருமால் தன் செய்கை உணர்ந்து, இது இறைவன்
திருவிளையாடல் என்று கண்டு, சோதிப் பிழம்பாக இருந்த
சிவபெருமானையே பரம்பொருளாக வணங்கினார். ஆனால்
கர்வ மிகுதியால் பிரம்மன் சிவனை வணங்காமல் இருந்தார்.
ஐந்து தலை இருப்பதால் தானும் சிவன் என செருக்குடன்
இருந்ததால் இதனைக் கடியவே உச்சித்தலையை
கொய்யுமாறு கால் பைரவரை சிவபெருமான் உருவாக்கி
அவரும் ஐந்து தலையுடனிருந்த பிரம்மனை அணுகி உச்சித்
தலையை வெட்டிக்கொண்டு வந்தார். இந்தப் புராணத்தில்
உள்ள யோகப் பொருளைத் திருமூலர்,

கொலையில் பிழைத்த பிரசாபதியை
தலையைத் தடிந்திட்டு தான் அங்கு இட்டு
நிலை உலகுக்கு இவன்வேண்டும் என்று எண்ணித்
தலையை அரிந்திட்டுச் சந்தி செய்தானே.

திருமந்திரம்-340

மூலாதாரம் நான்கு இதழ் கொண்ட தாமரைக்கு உவமைப்படுத்தப்படுகிறது. இந்த மூலாதாரத்துடன் தொடர்புடைய தெய்வீக ஆற்றல் வரும் வழி மறைவானது. இந்த வழிகளைத் தலையாகக் கொண்டவன் பிரம்மன். பிரம்ம ஞானம் வரவேண்டுமென்றால் இந்த மறைவான ஐந்தாவது வழியைத் திறக்க வேண்டும். ஐந்து தலைகளை உடைய பிரம்மனின் மேல்நோக்கிய தலையை சிவன் கொய்தார் என்பது தத்துவ விளக்கம். இந்த ஐந்தாம் தலையைக் கொய்த பின்பு பிரம்மா நான்முகன் ஆனான். ஐந்தாம் தலை பைரவருக்குரிய ஆட்சியமைப்புடையது. அதனால் பைரவரே பிரம்மாவின் ஐந்தாம் தலையைக் கொய்தார் எனப்படுகிறது. 'சந்தி செய்தான்' என்பது ஐந்தாம் தலையிருந்த இடத்தின் வழியே தொடர்புக்கு வழி செய்தான் என்பது தெளிவாகும். மூலாதாரத்திலுள்ள குண்டலினி மேலெழுந்தாலே சிவநிலையடைய முடியும்.

திருப்பறியலூர் வீரட்டானம்

தக்கன் யாகம் அழித்தது திருப்பறியலூர் வீரட்டான புராணம். தக்கன் ஆணவ மிகுதியால் சிவபெருமானை அழைக்காமல் யாகம் செய்தான். அதனைத் தடுக்கச் சென்ற சக்தியையும் அவமானப்படுத்தி அனுப்பினான். இதனால் சிவபெருமான் வீரபத்திரரை அனுப்பி தக்கனின் யாகத்தை அழித்தார். இதனைத் திருமூலர்,

முத்தீக் கொளுவி முழங்குளி வேள்வியுள்
அத்தி உரிஅரன் ஆவதுஅறிகிலர்
சத்தி கருதிய தாம்பல தேவரும்
அத்தீயின் உள் எழுந்தன்று கொலையே.

திருமந்திரம்-344

எந்த வேள்வியும் இறைவனை ஒழித்துச் செய்து இயலாது என்றும் மூன்றுவிதமான யாகத் தீயைப் பயன்படுத்துவது

போல மூன்று விதமான யோகத்தீயைப் பயன்படுத்தும் இவ்வுடம்பினுள்ளும் இறைவனையன்றி யாரும் சித்தி பெற இயலாது என்று திருமூலர் கூறுகிறார்.

அன்பே சிவம்

‘அன்பே சிவம்’ என உணர்த்தப் பெறுகிறது. மனிதனின் கோபம், அச்சம், குழப்ப உணர்வு, அதிக ஆசை, வெறுப்பு, பொறாமை ஆகிய உணர்வுகள் இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. பல நோய்களுக்கு இந்த மன அழுத்தம் காரணமாக அமைகிறது. இந்த உணர்வுகளின் எதிர் விளைவுகளிலிருந்து மனிதனைக் காப்பது அன்பு ஒன்றேயாகும்.

அன்பு மிக வலிமையானது. பகைவர்களையும், கொடிய மிருகங்களையும்கூட அன்பினால் வசப்படுத்தலாம். அன்பு ஆனந்த உணர்வினை ஏற்படுத்தும். உலகத்திலுள்ள எல்லா மதங்களும் அன்பையே போதிக்கின்றன.

“அன்பு சிவம் இரண்டென்பர் அறிவிலார்
அன்பே சிவமாவதாரு மறிகிலார்”

திருமந்திரம்-270

அன்போடு உருகி சிவனை வழிபட்டால் தான் இறைவனை அடைய முடியும்.

என்பே விறகா இறைச்சி யறுத்திட்டுப்
பொன்போல் கனலில் பொரிய வறுப்பினும்
அன்போடு உருகி அகம் குழைவார்க் கன்றி
என்போல் மணியினை எய்த ஒண்ணாதே.

திருமந்திரம்-272

எலும்பையே விறகாகக் கொண்டு உடம்பின் தசையை அறுத்துப் பொன்னைப் போன்று தீயில் இட்டுக் காய்ச்சி

வறுத்தாலும் அன்புடன் உருகி உள்ளம் நெகிழ்பவர்க்கு
அல்லாமல் என்னைப்போல் இறைவனை அடைய இயலாது.

“முன்படைத்து இன்பம் படைத்த முதலிடை
அன்பு அடைத்து எம்பெருமானை அறிகிலார்”

திருமந்திரம்-276

உலகைப் படைத்து எல்லா இன்பங்களையும் அமைத்த
இறைவனிடம் அன்பைச் செலுத்த அறியாமல் உள்ளனர்.

அன்பர்க்குத் துணையாய் நிற்பான் சிவன்.

அன்பின் உள்ளான் புறத்தான் உடலாய் உள்ளான்
முன்பின் உள்ளான் முனிவர்க்கும் பிராணன் அவன்
அன்பினுள் ஆகி அமரும் அரும்பொருள்
அன்பினுள்ளார்க்கே அணைதுணை ஆமே.

திருமந்திரம்-279

இறைவன் தன்னை அறியும் அறிவு கொண்டவரிடம்
அவர் அன்பில் நின்றருளுவான். தன்னில் நின்றலைப் போன்றே
மற்றவரிடம் நிற்பவனும் அவனே ஆவான். அவன் அன்பே
உடலாய் உள்ளான். உலகத் தோற்றத்திற்கு முன்னும் உலக
அழிவிற்குப் பின்னும் அழியாது நிற்பான்.

அவனே ஆத்ம விசாரணை செய்யும் முனிவர்க்குத்
தலைவன் ஆவான். அவனிடம் எவர் ஒருவர் அன்பு
கொண்டாரோ அவரிடம் நிலையாய் பொருந்தும் அரிய
பொருள் ஆவான். அன்பின் வழி அணுகுபவர்க்கு அவன்
துணையாகி உய்யும்படி செய்வான்.

“கொழுந்து அன்பு செய்து கூரவல்லார்க்கு
மகிழ்ந்து அன்பு செய்யும் அருள் சாது ஆமே”

திருமந்திரம்-280

அன்பு செலுத்துபவருக்கு சிவன் அருள் செய்வான்.

அன்பிற்கலவி செய்து ஆதிப்பிரான் வைத்த
முன்பிப்பிறவி முடிவது தானே.

திருமந்திரம்-281

ஆதிப்பிரான் மீது அன்பு வைத்தால் பிறவியும் முடிவுக்கு
வரும்.

அன்பினால் சிவன் திருவடி தரிசனம் கிடைக்கும்.

கண்டேன் கமல மலர் உறைவான் அடி
கண்டேன் கழல் அதுஎன் அன்பினுள் யானே.

திருமந்திரம்-285

அன்பின்கண் சிவன் திருவடி உறைவதைக் கண்டேன்
என்கிறார் திருமூலர்.

அன்பு செலுத்துபவர்களை ஈசன் அறிவார்

ஈசன் அறியும் இராப்பகலும் தன்னைப்
பாசத்துள் வைத்துப் பரிவு செய்வார்களைத்

திருமந்திரம்-288

சிவபூஜை

சிவபூஜையைப் பற்றிக் குறிப்பிடுமிடத்துத் திருமூலர்,

உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம் பாலயம்

வள்ளல் பிரானார்க்கு வாய் கோபுரவாசல்

தெள்ளத் தெளிந்தார்க்குச் சீவன் சிவலிங்கம்

கள்ளப்புலனைந்தும் காளா மணி விளக்கே.

திருமந்திரம்-1823

உள்ளம் எனும் மன மண்டலமே சிவபெருமான்
வீற்றிருக்கும் கருவறையாம். ஊனால் ஆகிய உடம்பு
ஆன்மாவின் ஆற்றல் உறைந்திருக்கும் இடம் ஆகும்.

வள்ளலான தலைவனைச் சென்று வழிபடுபவர்க்கு வாய் கோபுர வாசலாகும். நன்கு அறிந்து தெளிவு பெற்றார்க்கு சிவனே சிவலிங்கம் ஆகும். இவ்வகையாய் உணர்ந்து வழிபடுபவர்களுக்கு வஞ்சனையைச் செய்யும் ஞானேந்திரியங்கள் ஐந்தும் மிக்க ஒளியுடைய விளக்காகும்.

பாடல்களை நிவேதனமாகப் படைப்போம்.

வேட்டு அவி உண்ணும் விரிசடை நந்திக்குக்
காட்டவும் நாம் இலம் காலையும் மாலையும்
ஊட்டு அவி ஆவன உள்ளம் குளிர்விக்கும்
பாட்டு அவிகாட்டும் பால் அவி ஆமே.

திருமந்திரம்—1824

வேள்வித்தீயினுள் இடப்படும் அவியை ஏற்கும் விரிந்த கதிரையுடைய சிவபெருமானுக்குப் படைக்கக்கூடிய பொருள் நம்மிடம் இல்லை. காலையிலும் மாலையிலும் படைக்கப்படுபவை மனத்தை மகிழ்ச்சியும் பாடல்களான உணவாம். அதை நாம் படைப்போம். அதுவே அப்பெருமானுக்குப் பால் நிவேதனம் ஆகும். சதாசிவத்தின் ஈசான முகத்தைத் தியானித்தால் சிவம் ஆகலாம்.

பான் மொழி பாகன் பராபரன் தான் ஆகும்
ஆன சதாசிவன் தன்னை ஆவாகித்து
மேல்முகம் ஈசானமாக வேகைக் கொண்டு
சீன் முகம் செய்யச் சிவனவன் ஆமே.

திருமந்திரம்—1825

பால் போல் இன்சொல்லையுடைய பராசத்தியின் பாகனான பராபரனை, சதாசிவ மூர்த்தியைத் தலையில் நிலைபெறச் செய்து, உச்சி முகத்தை ஈசான முகமாகச் சுழுமுனையில் துதித்துச் சீலமான முகத்தைச் செய்யச் சிவம் ஆவார்.

சுவாதிட்டானத்திலிருந்த உணர்வைச் சிரசுக்குச்
செலுத்தி வழிபட வேண்டும்.

புண்ணியம் செய்வார்க்குப் பூஉண்டு நீர்உண்டு
அண்ணல் அதுகண்டு அருள் புரியா நிற்கும்
எண் இலி பாவிகள் எம்மிறை ஈசனை
நண்ணறியாமல் நழுவுகின்றாரே.

திருமந்திரம்—1828

சிவ பூசையான புண்ணியச் செயலைச் செய்பவர்க்குப்
பொருந்தும் நீரும் பூவும் உண்டு. அண்ணலான சிவம்
அவ்வாறு பூஜை செய்பவர்க்கு அருள் வழங்கி நிற்பான்.
எண்ணில்லாத பாவிகள் எம் தலைவனான சிவத்தைப்
பொருத்தமுற அறியாமல் வீணே கழிகின்றனர்.

காமத்தை வென்று விந்து வெற்றி பெற வேண்டும்.

வென்று விரைந்து விரைப்பணி என்றனர்
நின்று பொருந்த இறைபணி நேர்படத்
துன்று சலமலர் தூவித் தொழுதிடில்
கொண்டிடும் நித்தலும் கூறியவன்றே.

திருமந்திரம்—1840

காமத்தை வென்று காலம் தாழ்த்தாமல் விந்துவைத்
தர்ப்பணம் செய்யுங்கள் என்று முன்னோர் உரைத்தனர்.
அங்ஙனம் செய்து சிவம் விளங்குகின்ற முறையில் அமைய
விந்து நாதம் கலக்கும் சுவாதிட்டான மலர் கொண்டு
நாள்தோறும் வழிபட்டால் சிவன் உம்மை ஏற்றுக்
கொள்வான். இது முன்பே சொல்லப்பட்டது அன்றோ.

மந்திர தியானத்தால் சிவத்துடன் பொருந்தியிருத்தல்,
ஆவிக்கமலத்தில் அப்புறத்தின்புற
மேவித்திரியும் விரிசடை நந்தியைக்

கூவிக்கருதிக் கொடு போய்ச் சிவத்திடைத்
தாவிக்கு மந்திரம் தாமறியாரே.

திருமந்திரம்—1842

உயிரின் தாமரையான சகசிரதளத்துக்கு மேல் இன்பம்
உண்டாகுமாறு பொருந்தி எங்கும் விளங்கும் பரந்த
சடையான ஒளிக்கிரணத்தையுடைய சிவத்தை மந்திர
சாதனை செய்து சிவம் விளங்கும் நாதாந்தத்தில் பொருந்தும்
படியான மந்திரத்தை உலகத்தவர் அறியார்.

சிவத்தை உணர்ந்து வழிபட்டவர்க்கே சிவபூஜை
அமையும்.

ஊழிதோறும் ஊழி உணர்ந்தவர்க்கல்லது
ஊழில் உயிரை உணரவும்தான் ஒட்டா
ஆழி அமரும் அரி அயன் என்று உளோர்
ஊழி கடந்தும் ஓர் உச்சி உளானே.

திருமந்திரம்—1846

ஊழி தோறும் உணர்ந்து வழிபட்டவர்க்கே அல்லாது
அழியாத ஆன்மாவை உணர இயலாது. பாற்கடலில்
வீற்றிருக்கும் திருமாலும் நான்முகனும் ஓர் யுகம் சென்றாலும்
அவர்களால் அறியப்படாமல் ஞானியர் உச்சியில்
விளங்குவான்.

மாகேஸ்வர பூஜை

அடியார்க்குச் செய்யும் பூசை இறைவனுக்குச் செய்யும்
பூசையாகும்.

படமாடக் கோயில் பசுவிற்கு ஒன்று ஈயில்
நடமாடக் கோயில் நம்பர்க்கு அங்கு ஆகா
நடமாடக் கோயில் நம்பர்க்கு ஒன்று ஈயின்
படமாடக் கோயில் பரமற்கு அது ஆமே.

திருமந்திரம்—1857

ஒவியம் போன்று அமைந்த மாடங்களையுடைய கோயில்களில் உள்ள இறைவனுக்கு ஏதேனும் படையல் செய்தால் நடமாடும் மாடக்கோயிலாக விளங்கும் சிவன் அடியார்க்கு வந்து சேராது. ஆனால் நடமாடும் கோயிலாய் விளங்கும் சிவனடியார்க்கு ஏதேனும் ஒன்றைத் தந்தால் அது அறுமாடக் கோயிலில் உள்ள இறைவனுக்கு மனநிறைவை அளிக்கும்.

மாகேசுவரார்க்கு அளித்தவை மும்மூர்த்திகளும் மூவேழு சுற்றத்தார்க்கும் ஆகும்.

மாத்திரை ஒன்றினில் மன்னி அமர்ந்துஉறை
ஆத்தனுக்கு ஈந்த அரும் பொருளானது
மூர்த்திகள் மூவர்க்கும் மூவேழ் குரவர்க்கும்
தீர்த்தம் அது ஆம் அது தேர்ந்து கொள்வீரே.

திருமந்திரம்—1859

ஒரு மாத்திரையாகிய 'அ'கரத்தில் பொருந்தி உறையும் யோகிக்குத் தந்த அரிய பொருள் மூன்று மூர்த்திகளுக்கும் மூவேழு தலைமுறையினருக்கும் அர்ப்பணித்ததாகும் அதைத் தெளிவீராக.

சிவனடியாரைச் சிவன் எனக் கருதி வழிபடவேண்டும்.

ஏறு உடையாய் இறைவா எம்பிரான் என்று
நீறிடுவார் அடியார் நிகழ் தேவர்கள்
ஆறு அணி செஞ்சடை அண்ணல் இவர் என்று
வேறு அணிவார்க்கு வினை இல்லை தானே.

திருமந்திரம்—1862

வெண்ணிற ஒளியில் விளங்குபவனே, இறைவனே, எம்பிரானே என்று திருநீற்றை அணிபவர்களாகிய அடியவர் இவ்வுலகில் தேவர் ஆவார். கங்கை ஆற்றைக் கொண்ட

சிவந்த சடையையுடைய சிவம் இவரே என்று எண்ணி வழிபடுபவர்க்கு வினை இல்லை.

மகேசுவர வழிபாடு உள்ளத் தெளிவை அளிக்கும்.

பகவற்கு ஏது ஆகிலும் பண்பு இலர் ஆகிப்
புகும் மத்தராய் நின்று பூசனை செய்யும்
முகமத்தோடு ஒத்து நின்று ஊழிதோறு ஊழி
அகமத்தர் ஆகிநின்று ஆய்ந் தொழிந்தாரே.

திருமந்திரம்—1865

இறைவனை அறிவதற்குரிய பண்பு சிறிதும் இல்லாதவர் ஆனாலும் உள்ளே மகிழ்வு உடையவராய் நின்று வழிபடும் உபசாரங்களுடன் பல காலம் பொருந்தி நிற்பின், உள்ளத்தில் களிப்புடையவராய் நிலைபெற்று நின்று ஆராய்ந்து தெளிந்து பாசம் நீங்குபவர் ஆவர்.

மகேஸ்வரர்க்குச் செய்யும் அறம் மூவினைகளையும் அகற்றும்.

தாழ்விலர் பின்னும் முயல்வர் அருந்தவம்
ஆழ்வினை யாழ் அவர்க்கே அறஞ்செய்யும்
ஆழ்வினை நீக்கி அருவினை தன்னொடும்
போழ்வினை தீர்க்கும்புப் பொன்னுலகாமே.

திருமந்திரம்—1867

மகேசுவரர் தம் முயற்சியில் குன்றாமல் அருந்தவத்தைச் செய்து கொண்டே இருப்பார். உம்மைத் துன்பத்தில் ஆழ்த்தும் பிரகாரத்துவ வினை நீங்க அவருக்கே அறத்தைச் செய்யுங்கள். அங்ஙனம் செய்தால் அது பிராரத்துவ வினையை நீக்கி மேல் ஏறும் ஆகாமிய வினையுடன் மிஞ்சி நிற்கும் சஞ்சித வினையை ஒருசேர அழித்து விடும். பின்பு ஞான மண்டலம் விளங்கும்.

மகேசுவரர் உண்டதில் மிச்சத்தை உண்டால் முக்தி
கிட்டும்.

வித்தகமாகிய வேடத்தவருண்ட ஊன்
அத்தனயன் மாலருந்திய வண்ணமாம்
சித்தம் தெளிந்தவர் சேடம் ப்ருகிடில்
முத்தியா மென்று நம் மூலன் மொழிந்ததே.

திருமந்திரம்—1866

திருத்தமான கோலத்தை உடைய மகேசுவரர் உண்ட
உணவு, உருத்திரன், திருமால், நான்முகன் என்னும் மூவரும்
உண்ட பெருமை உடையதாகும். சித்தம் தெளிவு
கொண்டவர் மிச்சத்தை உண்டால் முத்தி உண்டாகும் என்று
நம் மூலன் உரைத்த மொழி உண்மையாகும்.

போசன விதி

அடியார் உடலைப் போற்ற உணவை ஏற்பார்.

எட்டுத் திசையும் இறைவன் அடியவர்க்கு
அட்ட அடிசில் அமுது என்று எதிர்கொள்வர்
ஒட்டி ஒருநிலம் ஆள்பவர் அந்நிலம்
விட்டுக் கிடக்கில் விருப்பு அறியாரே.

திருமந்திரம்—1884

இந்த உலகத்தில் எட்டு திசையிலும் இறைவன்
அடியவர்க்கு அளித்த உணவை அவர்கள் அமுதம் என்று
ஏற்பார். ஏனெனில் உடலான ஒரு நிலத்தைப் பொருந்தி
அதைப் போற்றுபவர் அவ்வாறு அதனைப் பாதுகாக்காமல்
பாழாய்க் கிடக்க விரும்ப மாட்டார்.

ஒரு போது உண்பார்.

அச்சிவன் உள்நின்ற அருளை அறிந்தவர்
உச்சியம் போதமாக உள் அமர் கோவிற்குப்

பிச்சை பிடித்து உண்டு பேதம் அற நினைந்து
இச்சை விட்டு ஏகாந்தத்து ஏறி இருப்பரே.

திருமந்திரம்—1885

அடியார் அச்சிவன் உடலுள் உயிர்க்கு உயிராய்
விளங்கும் அருளை உணர்ந்தவர் உச்சிப் போதில் மனத்தில்
அமர்ந்திருக்கும் தலைவனுக்குப் பிச்சை ஏற்று உண்டு
வேறுபாட்டில்லாத ஞானம் கைவரப் பெற்று ஆசையை
விட்டுத் தனியே சகசிரதளத்தில் இருப்பார்.

அடியார் பெருமை

அடியார் வாழும் நாடு வளமாய் இருக்கும்.

திகைக்கும் உரியான் ஒரு தேவனை நாடும்
வகைக்கு உரியான் ஒரு வாது இருக்கில்
பகைக்கு உரியார் இல்லைப் பார் மழை பெய்யும்
அகக்குறை கேடு இல்லை அவ்வுலகுக்கே.

திருமந்திரம்—1868

திசைகளை உரிமையாய்க் கொண்ட ஒரு பரம்
பொருளை நாடும் தன்மையுடைய அடியார் நீங்காமல் இருப்
பின் அந்நாட்டில் பகைப்பதற்கு ஒருவரும் இல்லையாகும்.
அந்நாட்டில் பருவ மழை முறையாய் பொழியும். அந்
நாட்டில் விளையும் பொருளின் விலை தக்கதாய் விளங்கும்.

ஏழு உலகங்கள் முதலியன ஒளி மண்டலத்தில் உள்ளன.

அண்டங்கள் ஏழும் அகண்டமும் ஆவியும்
கொண்ட சராசரம் முற்றும் குணங்களும்
பண்டை மறையும் படைப்பளிப்பு ஆதியும்
கண்ட சிவனும் என்கண் அன்றி இல்லையே.

திருமந்திரம்—1871

ஏழு உலகங்களும், எல்லையில்லாத வானமும், உயிர் களும் உலகத்தில் உள்ள இயங்குபவை இயங்காதவையான எல்லாமும் அவற்றின் குண விசேடங்களும், பழைய வேதங்களும், படைத்தல், காத்தல் முதலிய தொழில்களும், அவை முறையாய் நிகழும்படி காண்கின்ற சிவனும் என்னிடம் அல்லாமல் இல்லை.

அடியார் எல்லாம் அறியும் ஆற்றல் உடையவர்.

இயங்கும் உலகினில் ஈசன் அடியார்
மயங்கா வழிசெல்வர், வானுலகு ஆள்வர்
புயங்களும் எண்திசை போது பாதாளம்
மயங்கா பகிரண்டம் மாமுடி தானே.

திருமந்திரம்—1873

இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் இந்த உலகத்தில் சிவனடியார்கள் அறியாமையின் வயப்பட்டு மயங்காமல் அறிவு வழிப்பட்டுச் செல்வர். அதனால் அவ்வடியார் வான் உலகத்தையும் ஆள்வர். அன்னாரின் தோள்களும் எட்டுத் திசையாம். அன்னாரின் திருவடித் தாமரைகள் பாதாளத்தில் இருப்பவை. மயக்கும் தன்மை இல்லாத வெளி அண்டமே அவர் சிரமாகும்.

அடியார்கள் நுண்ணுடலையும் அழிக்க வல்லவர்.

அகம் படிகின்ற நம் ஐயனை ஓரும்
அகம்படி கண்டவர் அல்லலில் சேரார்
அகம்படி உள்புக்கு அறிகின்ற நெஞ்சமே
அகம்படி கண்டாம் அழிக்கலும் எட்டே.

திருமந்திரம்—1874

மனத்தின் கண் விளங்கும் இறைவனை எண்ணி மனம் அடங்கப் பெற்ற அடியார் துன்பத்தினால் வருந்த மாட்டார். ஆகவே அகங்காரம் அடங்கப் பெற்று, உள் புகுந்து

இறைவனை அறியும் உள்ளம் தன் முனைப்பு அற்றுப் புரியட்டகம் ஆன நுண்ணுடலை அழிக்கவும் அவரால் முடியும் (நுண்ணுடலை அழித்தால் பிறவி ஒழியும்.)

சிவன் அடியாரைப் பொன்னுலகை ஆளச் செய்வான்.

தலைமிசை வானவர் தாழ்சடை நந்தி
மலைமிசை வைத்தனன் மெய்ப்பணி செய்யப்
புலமிசை நீக்கிய பொன்னுலகு ஆளும்
பலம் இசை செய்யும் படர் சடையோனே.

திருமந்திரம்—1878

தேவரின் முடிமீது விளங்கும் ஒளிக் கதிரையுடைய சிவம் தனக்கு அடிமை செய்ய தன் திருவடியை அடியார்க்குச் சூட்டியருளினான். பின்பு ஊன் உடல் நீங்கிய உணர்வு கொண்டு ஒளிமண்டலத்தை ஆளும் அப்பெருமான் பயனை அடையச் செய்தான்.

மக்கள் வழிபாட்டில் தேவர்கள் வந்து கலந்து கொள்வர்.

முன்னிருந்தார் முழு தெண்கணத் தேவர்கள்
எண்ணிறந்தன்பால் வருவர் இருநிலத்து
எண்ணிரு நாலு திசையந்தர மொக்கப்
பன்னிரு காதம் பதம் செய்யும் பாரே.

திருமந்திரம்—1881

முன்னே உள்ள பதினெட்டுக் கணத் தேவர்கள் எல்லாம் எல்லையில்லாத அன்பினால் இப்பெரிய பூமியில் வருவார்கள். அவரது வரவினால் பூமியினது எட்டுத் திக்கும் வானத்தைப் போன்று விளங்கப் பன்னிரண்டு காத எல்லை வரை உள்ளவர்க்கு நன்மை உண்டாகும்.

சிவனடியார் உள்ள இடம் மேல் உலகமாகும்.

சிவயோகி ஞானி செறிந்த அத்தேசம்
அவயோக மின்றி அறிவோருண்டாகும்

நவயோகம் கைகூடும் நல்லியல் காணும்
பவயோக மின்றிப் பரலோக மாமே.

திருமந்திரம்—1882

சிவனடியார் தங்கியிருக்கும் அப்பகுதி தீயவர் சேர்க்கை யானது இல்லாது அறிவுடையார் தோன்றக் காரணமாகும். புதிய யோகப் பயன்கள் கிட்டி மக்களிடம் நல்ல பண்புகள் விளங்கும். பிறவிக்குக் காரணமான மலத்தின் சேர்க்கை இல்லாமல் மேல் உலகு கிட்டும்.

சாதனையாவார்கள் எட்டவேண்டிய நிலைகள்

முக்குற்றங்களை நீக்க வேண்டும்.

மூன்று உள குற்றம், முழுதும் நலிவன
மான்று இருள்தூங்கி மயங்கிக் கிடந்தன
மூன்றினை நீங்கினர் நீக்கினர்; நீங்காதார்
மூன்றினுள் பட்டு முடிக்கின்ற வாரே.

திருமந்திரம்—2435

காமம், வெகுளி, மயக்கம் என்ற மூன்று குற்றங்கள் உள்ளன. அவை யாவும் உயிர்களுக்குத் துன்பத்தைத் தருவன. அதனால் உயிர்கள் தங்களின் உண்மை வடிவத்தை அறியாமல் மாயா காரியமான இருளில் ஆழ்ந்து மயங்கியுள்ளன. காமம், வெகுளி, மயக்கம் என்ற மூன்று குற்றங்களிலிருந்து விடுபட்டவர் பிறப்பு இறப்புகளை நீக்கினவர் ஆவார். அங்ஙனம் நீங்காதவர் அம் முக்குற்றங்களின் காரியமான மாயையில் துன்புற்று அழிவர்.

முக்குற்றங்களை நீக்க வேண்டும்.

காமம், வெகுளி, மயக்கம் இவை கடிந்து
ஏமம் பிடித்திருந்தேனுக்கு எறிமணி

ஓம் எனும் ஓசையினுள்ளே உறைவதோர்
தாமம் அதனைத் தலைப்பட்ட வாறே.

திருமந்திரம்-2436

காமம், வெகுளி, மயக்கம் என்னும் மூன்று குற்றங்
களையும் நீக்கிப் பாதுகாவலான திருவடி பற்றியிருந்த எனக்கு
மணியோசை போன்ற பிரணவத் தொனியினுள் பொருந்து
வதான ஒளியைத் தலைப்படுதல் இயலும்.

முப்பதம்

தத்பதம், தொம்பதம், அசிபதம் ஆகிய மூன்று
பதங்களையும் கடந்தவன் பிறப்பு அறியாது விளங்குவான்.

தோன்றிய தொம்பதம் தத்பதம் சூழ்தர
ஏன்ற அசிபதம் இம்மூன்றொடு எய்தினோன்
ஆன்ற பராபரம் ஆகும் பிறப்பு அற
ஏன்றனன் மாளச் சிவமாயிருக்குமே.

திருமந்திரம்-2437

தோன்றிய நீ என்ற தொம்பதம், அது என்ற தத்பதத்தால்
சூழ்ந்திருக்க, ஏற்றுக்கொள்ளப் பெற்ற நீ அது ஆகிராய் என்ற
தத்பதம் என்ற இம்மூன்றொடும் பொருந்தியவன் பிறவி நீங்க
அகண்ட பொருள் ஆவான். இவ்வாறு ஏற்றுக் கொள்ளப்
பட்டவுடன் இவ்வுடல் ஒழியச் சிவன் ஆவான்.

தொம்பதம் ஆன்மாவுக்குரியது. தத்பதம் பரத்திற்
குரியது. அசிபதம் ஆன்மாவும் பரவும் பொருந்திய பதம்.

உயிர் தன்னை அறிந்து நிற்பதே தொம்பதம்.

போதம்தனை உன்னிப் பூதாதி பேதமும்
ஓதும் கருவி தொண்ணுடனொராறு

பேதமும் நாதாந்தப் பெற்றியில் கைவிட்டு
வேதம் சொல் தொம்பதம் ஆகுதல் மெய்ம்மையே.

திருமந்திரம்—2438

திருவருளால் பெறும் நாத உபாசனையில் நின்று பூதம்
முதலாகப் பேசப்படும் தொண்ணுற்றாறு கருவி பேதங்
களையும் நாதாந்த தலையில் நீங்கி, வேதம் உணர்த்திய நீ
என்ற பதமாதல் உண்மையான நிலையாகும்.

சக்தியுடன் சிவம் கலந்திருக்கும் அசிபத நிலையை
வாக்கால் சொல்ல இயலாது.

தற்பதம் என்றும் துவம் பதம்தான் என்றும்
நிற்பது அசியத்துள் நேரிழையாள் பதம்
சொற்பதத்தாலும் தொடர ஒண்ணாச் சிவன்
கற்பனை இன்றிக் கலந்து நின்றானே.

திருமந்திரம்—2439

தத்பதம் என்பதும், துவம்பதம் என்பதும் திருவருளால்
பொருந்தியிருப்பது அசிபதம் ஆகும். எல்லாவற்றாலும்
அளவினால் அளவிட்டுக் கூறமுடியாத சிவபெருமான்,
பரையின் விளக்கத்தில் கற்பனையாக இல்லாமல் உண்மை
யாகவே அசிபத நிலையில் கலந்தருளுகின்றான்.

அசிபதத்தில் சீவன் சிவனாக மாறும்.

தொம்பதம் தற்பதம் தோன்றும் அசிபதம்
நம்பிய சீவன் பரசிவனாய் நிற்கும்
அம்பதம் மேலைச் சொருப மாவாக்கியம்
செம்பொருள் ஆண்டருள் சீர் நந்திதானே.

திருமந்திரம்—2441

தொம்பதம் (சீவன்) தத்பதமாக (பரமாக) மாறுவது
அசிபத நிலையில் உள்ளது. சிவனை நம்பிய சீவன்

சீவத்தன்மைவிட்டுப் 'பரன்' என்ற பேரைப் பெற்று சிவன் ஆகின்றான். மேலான உண்மையுடைய பெருவாக்கியத்தில் அழகிய அசி என்ற பதத்தின்செம்பொருளை உணர்த்திச் சிறப்புமிக்க நந்தியின் சிவபெருமான் எங்களை ஆண்டருளினான்.

நின்மல துரியமே அசிபதமாகும்.

பரதுரியத்து, நனவு, படியுண்ட
விரிவு இல் கனவும், இதன் உபசாந்தத்
துரிய சுழுமுனையும் ஒவும் சிவன்பால்
அரிய துரியம் 'அசி' பதம் ஆமே.

திருமந்திரம்-2444

ஆன்மா மேலான நின்மலத் துரியத்தில் நனவு நிலையில் விரியாத காலத்து நின்மலக் கனவு அமையும். இதில் அலையில்லாத கடல் போன்று அசைவின்றி இருக்கும். நிலையே துரிய சுழுத்தியாகும். சிவத்திடம் பொருந்திய போது அதுவும் நீங்கிய நின்மல துரியமே அசிபதமாகும்.

முப்பரம்

முப்பரம் என்பது அக்னி மண்டலம், கதிரவ மண்டலம், சந்திர மண்டலம் என்னும் மூன்றிலும் ஆன்மா நிற்கும் நிலை.

தோன்றி என்னுள்ளே சுழன்று எழுகின்றதோர் -
முன்றுபடி மண்டலத்து முதல்வனை
என்று எய்தி இன்புற்று இருந்தே இளங்கொடி
நான்று நலஞ்செய் நலம் தருமாறே.

திருமந்திரம்-2445

என் உடலில் இயல்பாகவே சுற்றி எழுகின்ற அக்னி மண்டலம், கதிரவ மண்டலம், திங்கள் மண்டலம் என்பனவற்றுள் விளங்கும் சிவனை, இளங்கொடி போன்ற

குண்டலினி சத்தி தாங்கி நின்று உயிர்கட்கு இன்பத்தை விளைவித்து கீழ் முகம் கொண்டு அக்னி மண்டலத்துள் பக்குவம் அடையச் செய்து நன்மை அருளுகின்றான்.

சிவானந்தம்

சிவயோகிகள் அடையும் சிவானந்த நிலையை விளக்குமிடத்துத் திருமூலர்,

நீங்காச் சிவானந்த ஞேயத்தே நின்றிடப்
பாங்கான பாசம் படரா படரினும்
ஆங்காரம் நீங்கி அதனிலை நிற்கவே
நீங்கா அமுத நிலை பெறலாமே.

திருமந்திரம்—1605

என்றும் நீங்காத சிவானந்தம் ஆன சிவத்திடம் பொருந்தி நிற்க, ஆணவ மலம் அறிவை மறைக்காது. அங்ஙனம் மறைப்பினும் தன்முனைப்பு நீங்கிச் சிவானந்த நிலையில் நிற்கவே எப்போதும் தன்னைவிட்டு நீங்காத பேரின்பமான அமுதத்தில் நிலைபெறலாம்.

இறைவன் தத்துவங்களை மாற்றி அச்சத்தைப் போக்கி அருள்வான். இதனைத் திருமூலர்,

வைச்சன ஆறாறும் மாற்றி யெனை வைத்து
மெச்சப் பரன்றன் வியாத்துவம் மேலிட்ட
நிச்சயமாக்கிச் சிவமாக்கி ஞேயத்தால்
அச்சங் கெடுத்தென்னை யாண்டனன் நந்தியே.

திருமந்திரம்—1608

என் குருநாதன் தனக்கு உபகாரமாக வைத்த முப்பத்தாறு தத்துவங்களின் தொழிலையும் மாற்றி என்னை நிலைபெறு மாறு செய்து தான் உலகத்தவர் பாராட்டும்வண்ணம்

சிவனின் பரப்புள் இருத்தினான். அந்த அனுபவத்தில் நிலைநிறுத்திச் சிவமாக்கி ஆட்கொண்டான்.

சிவானந்த அனுபவத்தைப் பற்றிக் கூறுமிடத்துத் திருமூலர்,

காணாத கண்ணுடன் கேளாத கேள்வியும்
கோணாத போகமும் கூடாத கூட்டமும்
நாணாத நாணமும் நாதாந்த போதமும்
காணாயென வந்து காட்டினன் நந்தியே.

திருமந்திரம்—1610

கண்ணாகிய பொறியால் காணாத காட்சியுடன் செவியாகிய பொறியால் கேளாத கேள்வியும், மாறுபடாத சிவானந்தமும், கூடிப்பிரியாத சேர்க்கையும் நாணம் இல்லாத பற்றும், நாதாந்தத்தில் விளங்கும் அறிவும் என்பனவற்றைச் சிவபெருமான் 'காண்பாய்' என்று காட்டியருளினான்.

சிவனாந்தம் அனுபவிப்பவன் மேலை நிலத்தில் ஆனந்தத்தில் திளைத்திருப்பான்.

மேலைச் சொருபங்கள் மூன்றும் மிகுசத்தி
பாலித்த முத்திரை பற்றும் பரஞானி
ஆலித்த நட்டமே ஞேயம் புகுந்தற்ற
மூலச் சொருபன் மொழி ஞாதுருதானே.

திருமந்திரம்—1613

நவந்தரு பேதங்களில் மேலான விந்து, நாதம், சதாக்கியம் ஆகிய மூன்றும் மிக்க சத்தி விளங்கும் அடையாளம் அல்லது முதல் நிலையாம். இதனைப் பற்றியுள்ள பரமஞானி ஒலிக்கின்ற நடனமே சிவத்துடன் கலந்த தன் நிலை கெட்ட மூலமான பரன் எனக் கூறப்பெற்ற காண்பான் ஆகும்.

ஞானம் முற்றினால் மௌனம்

மௌனத்தில் ஒடுங்குவது மோன சமாதி அதாவது சகச நிட்டை, பிரணவ ஐக்கியத்தால் இதனை அடையலாம்.

குருவருளாலும், திருவருளாலும் மட்டுமே மோன சமாதி கைக்கூடும்.

காட்டுங் குறியுங் கடந்தஅக் காரணம்
ஏட்டின் புறத்தில் எழுதி வைத்தென் பயன்
கூட்டுங் குருநந்தி கூட்டினல்லது
ஆட்டின் கழுத்தில் அதர்கிடந்தற்றே.

திருமந்திரம்-2937

காட்டும் குறிகளையும் அடையாளங்களையும் கடந்தவன் சிவபெருமான். அப்பெருமானைப் பற்றி நூலில் எழுதி வைத்து என் பயன். உண்மையான ஞானத்தைக் கூட்டி வைக்கின்ற ஞான குருவான சிவன் உணர்த்தினால் அல்லாமல் ஆட்டின் கழுத்தில் பயன்படாமல் தொங்கும் சதைப்பிடிப்பினைப் போன்று ஏட்டுப்படிப்பு பயன் அற்றதாகும்.

மோன சமாதியில் அமர்ந்தவர் எல்லாவற்றையும் உணர்வர். மற்றவர்க்கும் உணர்த்த வல்லவர் (திருமந்திரம்-2938)

மௌன நிலையில் உள்ளவர் மூன்று துரியங்களையும் கடந்து நிற்பர். (திருமந்திரம்-2940)

உள்ளத்தில் இறைவனை நிறுத்திய மோனியர் பல ஊழி அழியாது இருப்பர்.

ஒன்றி நின்றுள்ளே உணர்ந்தேன் பராபரம்
ஒன்றி நின்றுள்ளே உணர்ந்தேன் சிவகதி

ஒன்றி நின்றுள்ளே உணர்ந்தேன் உணர்வினை
ஒன்றி நின்றே பல ஊழி கண்டேனே.

திருமந்திரம்—2953

அவனருளால் அவன்தாள் வணங்கு

இறைவனை அறிய வேண்டுமென்றால் இறைவன்
அருள் வேண்டும் இருந்தால்தான் அறிய முடியும்.
சூரியனைப் போன்று சிவனும், சூரிய கிரணங்கள் போன்று
அவன் சக்தியும் விளங்குகின்றன. சூரியனுடைய கிரணங்கள்
வழியாகத்தான் சூரியனை நேரிடையாகக் காண முடியும்.
இதைப்போன்று சக்தி அருள் பாலித்தால்தான் சிவனைக்
காண முடியும். இதனால்தான் மாணிக்கவாசகரும்,
அவனருளால் 'அவன்தாள் வணங்கி' என்று பாடுகிறார்.

உயிர் இச்சையூட்டி உழிதரும் சக்தி

உயிர் இச்சைவாட்டி ஒழித்திடும் ஞானம்

உயிர் இச்சையூட்டி உடன்உறலாலே

உயிர் இச்சை வாட்டி உயர்பதம் சேருமே.

திருமந்திரம்—2336

உயிர்களிடம் விருப்பத்தை உண்டாக்கி மாயையை
இடமாய் பொருந்தும்படி செய்யும் சக்தி, ஞானமானபேர்து
உயிரின் விருப்பத்தை அழித்து விளங்கும். உயிர்களுக்கு
இறைவனிடம் அன்பு ஏற்படச் செய்து உடனாய் இருத்தலால்
உயிரானது உலக விருப்பங்களை அழித்து மேலான சிவபதம்
சேரும்.

இறையருளால் சீவர்கள் இன்பங்களை அனுபவித்து
ஞானத்தை அடைந்து இன்பம் அடைவர்.

எய்தினர் செய்யும் இருமாயா சத்தியின்

எய்தினர் செய்யும் இருஞான சத்தியின்

எய்தினர் செய்யும் எழில் ஞாலசத்தியின்
எய்தினர் செய்யும் இறையருள் தானே.

திருமந்திரம்—2338

தூய மாயை தூவா மாயைகளைப் பொருந்தி அதனதன்
இயல்புக்கு ஏற்பப்போக போக்கியங்களை எய்தினர்.
பெருமையான ஞான சத்தியை அடைந்து அதன் பேறான
ஞானத்தைப் பெற்றனர். பெரிய புவி சத்தியின் கவர்ச்சியில்
ஈடுபட்டு அதனால் ஆன நன்மைகளை அடைந்தனர்.
இவ்வாறு பொருந்துவது சிவத்தின் அருளால் ஆகும்.

சத்தியின் பதிவால் சீவர் ஒளி பெறுவர்

ஆதித்தன் தோன்ற வரும்பது மாதிகள்
பேதித்த தம் வினையால் செயல் சேதிப்ப
ஆதித்தன் தன்கதிரால் அவைசேட்டிப்ப
பேதித்து பேதியவாறு அருட்பேதமே.

திருமந்திரம்—2342

கதிரவன் தோன்ற வளரும் தாமரை முதலிய மலர்கள்
பக்குவ வேறுபாட்டுக்கு ஏற்ப அவ்வவற்றின் இயல்பு
மாறுபட்டு கதிரவனது ஒளிக்கதிர்களால் அம்மலர்கள்
தொழிற்பட மலர்ந்தும் மலர்ச்சி புலப்படாதது போல்
சத்தியின் அருள் பதவியினால் சீவர் ஒளி பெறுவர்.

சீவர்களுக்கு ஞானம் உண்டாக அருட்சத்தி உடனிருந்து
உதவும்.

மேவிய பொய்க்கரி ஆட்டும் வினை எனப்
பாவிய பூதம் கொண்டு ஆட்டிப் படைப்பு ஆதிப்
பூவியல் கூட்டத்தால் போதம் புரிந்து அருள்
ஆவியை நாட்டும் அரன் அருளாமே.

திருமந்திரம்—2344

பொய்யான யானைப் பதுமையை மனிதன் பொருந்தி ஆட்டும்செயலைப் போன்று பரந்த ஐம்பூதங்களைக் கொண்டு ஆடச்செய்து, படைப்பு முதலிய தொழில்களால் புவி, சொர்க்கம், நரகம் முதலியவற்றுடன் கூடச்செய்து ஞானம் உண்டாகச் செய்தல் உயிரை நிலைபெறச் செய்யும் சிவனருட் சத்தியாகும்.

சிவன் சத்தியைக் கொண்டே ஆன்மாக்களுக்கு சிவானந்தம் அளிக்கின்றான்.

அரன் அன்பர் தானமதாகிச் சிவத்து
வருமவை சத்திகள் முன்னா வகுத்திட்டு
உரன்உறு சன்னிதி சேட்டிப்ப வென்றும்
திரனுறு தோயாச் சிவாநந்தி ஆகுமே.

திருமந்திரம்-2391

சிவபெருமான் அன்பர்களை இடமாகக் கொண்டு எழுந்தருளுகின்றான். அவர்கள் பக்குவம் அடையப் பல சத்திகளை அவர்களின் ஆன்மாவிடம் பொருத்துகின்றான். வன்மையுள்ள சிவசங்கற்பத்திற்கு ஏற்ப அவை தொழிற்பட ஆன்ம சங்கற்பம் உருவத்தைப் பற்றாதபோது அந்தச் சத்தியின் செயல் நீங்கச் சிவானந்தம் உண்டாகச் செய்வான்.

சிற்றின்பத்தை நாடி கெடக்கூடாது

காமத்தால் வரும் தீமை

தானே அருளால் சிவயோகம் தங்காது
தானே அக்காமாதி தங்குவோனும் உட்கும்
தானே அதிகாரம் தங்கின் சடம் கெடும்
ஊனே அவற்றுள் உயிர் ஒம்பாமாயுமே.

திருமந்திரம்-1938

காம மிகுதியில் பொருந்தினால் திருவருளால் வரத்தக்க சிவயோகம் பொருந்தாது. அந்தக் காமம் முதலியவற்றுள் பொருந்துவோனும் மன வன்மை இழந்து அஞ்சுவான். உடம்பு தன் இயல்பு கெடும். உலகில் உள்ள தாதுக்கள் உயிரினைப் பாதுகாக்காமல் அழிந்துவிடும்.

காமத்தை வென்றவரே பேரண்டத்தில் விளங்கும் ஒளியை அறிவர்.

ஈரண்டத்து அப்பால் இயங்கிய அவ்வொளி
ஓர் அண்டத்தார்க்கும் உணரா உணர்வது
பேரண்டத்தூடே பிறக்கொளியாய் நின்றது
ஆர் அண்டத்தக்கார் அறியத் தக்காரே.

திருமந்திரம்-1991

தீ மண்டலத்தையும் கதிரவ மண்டலத்தையும் கடந்து விளங்கிய சந்திர மண்டல ஒளி ஓர் அண்டம் என்கின்ற தீ மண்டலத்தில் காம உணர்வோடு வாழ்கின்ற தன்மையுடைய மக்களுக்குப் புலப்படாததாகும். தலைக்கு மேல் விளங்கும் பிரமாண்டத்தில் உயர்ந்து போகும் ஒளியாய் நின்றது. யார்? அந்த நிலையை அடைந்த அவரே அந்த ஒளியை அறியக் கூடியவர் ஆவார்.

மங்கையார் மையலில் பட்டவர் கெடுவர்

கூறையும் சோறும் குழாயகத் தெண்ணெயும்
காறையும் நானும் வளையலும் கண்டவர்
பாறையிலுற்ற பறக்கின்ற சீலைபோல்
ஆறைக் குழியில் அழுந்து கின்றாரே.

திருமந்திரம்-2894

ஆடையும் நறுமணப் பொடியும் மினுக்கு எண்ணெயும், கழுத்தணியும், இடையணியும், கையணியும் என்பனவற்றால்

அலங்கரிக்கப்பட்ட பெண்களைக் கண்டு மோகம் கொண்டவர், பாறை மீது வைத்த ஆடை பறப்பது போன்று காமம் முதலிய ஆறு வகையில் வருந்தி கெடுவர்.

விந்துவைக் கட்டி சிவநிலையை அடையலாம்

விந்துவை விரயமாக்காமல் சுழுமுனை நாடி வழி மேலேற்றினால் தியானம் வலுப்பெறும். மூளையிலுள்ள ஆனந்தமளிக்கும் நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு சிறந்த ஆனந்தமுண்டாகும். நிலக்கரியை எரித்து புகைவண்டி ஒடுவது போல விந்துவைக் கட்டினால் அது தியான சக்தியாக மாறும். இதனைத் திருமூலர்,

கூப்பிடு கொள்ளாக் குறுநிக் கொட்டகத்து
ஆப்பு இடு பாசத்தை அங்கியுள் வைத்திட்டு
நாட்பட நின்று நலம்புகுந்து ஆயிழை
ஏற்பட இல்லத்து இனிது இருந்தானே.

திருமந்திரம்-2881

நாதத்தை விளங்க விடாத வஞ்சனையைச் செய்யும் காம வாயுவான சிறு நரி தங்கும் விந்துப்பை என்ற கொட்டிலில் பாசத்தை சிவாக்கினியில் இட்டு நாத உபாசனை செய்தால் ஒளியாகிய நன்மை பெருகிச் சித்து ரூபினியான சக்தி பதிய அத்தகைய உள்ளமான இல்லத்தில் சிவனும் உடன் இருந்தான்.

“கட்டனஞ்செய்து கயிற்றால் தொழுமியுள்
ஒட்டனஞ்செய் தொளி யாவாக்கு மாமே.”

திருமந்திரம்-2906

வீரியமான விந்து சக்தியை வெளியே விடாமல் நடுநாடியாகிய கயிற்றால் கட்டி உடலுள் நிலைபெறும்படிச் செய்தபின்பு இதனால் ஒளி யாவாக்கும் உண்டாகும்.

சிவனடியார் மங்கையர் இன்பம் துய்த்தாலும் தளராமல்
சுழுமுனையில் பொருந்தியிருக்க முடியும்.

“பக்கனார் மிக்கார் படங்கினார் கன்னியர்
நக்குமலர் உண்டு நடுவு நின்றாரே.”

திருமந்திரம்-2916

விந்துவை வெற்றி பெற்று நின்றால் உயிர் பக்குவப்
பட்டுச் சிவம் ஆகும்.

நிலத்தைப் பிளந்து நெடுங்கடலோட்டிப்
புலத்துக் குறவன் புணர்ந்த கொழுமீன்
விலக்குமின் யாவர்க்கும் வேண்டிற் குறையாது
அருத்தமுமின்றி யடுவது மாமே.

திருமந்திரம்-2923

சுவாதிட்டான நிலத்தைத் தோண்டி நீண்ட உப்பு நீர்
நிலையான கடலில் செலுத்தி, அந்தக் கொல்லைக்குரிய சீவன்
என்ற வேடன் புணர்ந்து கொண்டு வரும் வீரியம் என்ற
கொழுத்த மீனை விடுவதை நீக்குங்கள். அப்போது யார்
வேண்டினாலும் குறைவுபடாத சிவமான செல்வம் கிட்டும்.
சீவன் பக்குவப்பட்டு சிவம் ஆகும்.

இவ்வாறு பயிற்சி செய்பவர்க்கு சிவன் அன்னமய
கோசம், பிராணமய கோசம், மனோமய கோசம்,
விஞ்ஞானமய கோசம், ஆனந்தமய கோசம் என்ற ஐந்து
கோசங்களையும் கடக்க உதவுவான். (திருமந்திரம்-2932) .

விந்துவின் பயனை அறிந்து செயல்படுபவர்க்குச் சிவம்
வெளிப்படும். விந்துவே ஒளியாய் மாறுகிறது என்று
சலனமில்லாது உணர்பவர்க்குத் தயிரில் இருக்கும்.
வெண்ணெய் போல் உயிரில் உள்ள சிவம் கனியாகும்.

விந்து வெற்றியால் உண்டாகும் பலன்களைத் திருமுலர்,

ஒழியாத விந்து உடல் நிற்க நிற்கும்
 அழியாப் பிராணன் அதிபலம் சத்தி
 ஒழியாத புத்தி, தவம், செபம், மோனம்
 அழியாத சித்தி உண்டாம் விந்து வற்றிலே.

திருமந்திரம்—1948

நீங்காத மனத்தின் ஒளிமண்டலம் உடலுடனே கூடி
 நிற்க, நிற்கின்ற அழியா உயிரும் அவையற்ற ஆற்றலும்
 குறைவில்லாத அறிவின் அகலமும், தவம், செபம், பிரணவ
 சித்தியும், அழியாத எட்டுவகைச் சித்திகளும் பருவிந்து
 வற்றினால் அடையத்தக்கதாம்.

மேற்படி செய்பவரே சிவயோகியாவார். அவர்கள் பூரண
 சந்திர மண்டல அமுதைப் பல தடவை பெருக்கி உண்பர்.
 (திருமந்திரம்-1949) காமக்கழிவு இல்லையேல் பல
 ஆண்டுகள் வாழலாம். (திருமந்திரம்-1953)

விந்து அடங்க சிவயோகம் விளங்கும்.

“அந்தமும் ஆதியும் ஆம் மந்திரங்களும்
 விந்து அடங்க விளையும் சிவோகமே”

திருமந்திரம்—1969

சமாதிகிரியைகள்

சமாதிகிரியைகள் என்பது ஞானி உடலை விட்ட பின்பு
 செய்யவேண்டிய சடங்கு. ஞானியரை இறைவனாகவே
 கருதி உரிய முறைப்படி சடங்குகளைச் செய்தல் வேண்டும்.
 அவ்வாறு என்னென்ன சடங்குகளை எவ்வாறு செய்ய
 வேண்டுமென விரிவாக விளக்குகிறார் திருமூலர் பெருமான்.

ஞானியின் உடலைத் தீயிடக் கூடாது.

எண்ணிலா ஞானி உடலெரிதாவிடின்
 அண்ணல்தன் கோவில் அழலிட்டதாங் கொக்கும்

மண்ணில் மழை விழா வையகம் பஞ்சமாம்
எண்ணரு மன்னர் இழப்பாரரசே.

திருமந்திரம்—1911

ஞானியின் உடல் தீயில் இடப்பட்டு வெந்தால் சிவன்
வீற்றிருக்கும் சிவன் கோயிலைத் தீயிட்டுக் கொளுத்தியதைப்
போன்றதாகும். அந்த நாட்டில் மழை பெய்யாது. உலகத்தில்
பஞ்சம் உண்டாகும். நினைத்தற்கு அரிய மன்னர் பதவியை
இழப்பார்.

சிவஞானியின் உடலைப் புதைக்க வேண்டும்.

புண்ணியமாமவர் தம்மைப் புதைப்பது என்று திரு
மந்திரம் 1912-ஆம் பாடலில் குறிப்பிடுகின்றார் திருமூலர்.

சுமாதிகு கையின் அளவு

நவமிகு சாணாலே நல்லாழஞ் செய்து
குவைமிகு சூழவைஞ் சாணாகக் கோட்டித்து
அவமிகு குகை முக்கோணமுச் சாணாக்கிப்
பவமறு நற்குகை பத்மாசனமே.

திருமந்திரம்—1914

ஒன்பது சாணுக்குக் குறையாமல் ஆழமாய் குழியைத்
தோண்டி, அங்ஙனம் தோண்டிய மண்ணைக் குழியைச்
சுற்றிலும் ஐந்து சாணுக்கு அப்பால் வளைத்துக் கொட்டித்
தவம் மிக்க குகையை முக்கோண வடிவாய் பக்கம் ஒன்றுக்கு
மூன்று சாண் அளவுள்ளதாய்ச் செய்து பிறவியை நீக்கும் நல்ல
குகையில் ஞானியின் உடலைப் பதுமாசனம் போல்
இருத்திடுக.

குகை அமைப்பதற்குரிய இடங்கள்

தன்மனை சாலை குளங்கரை ஆற்றிடை
நன்மலர்ச் சோலை நகரினற் பூமி
உன்னரும் கானம் உயர்ந்த மலைச்சாரல்
இந்நிலந்தான் குகைக்கு எய்துமிடங்களே.

திருமந்திரம்-1915

வீட்டின் பக்கம், நடை பாதையின் பக்கம், குளக்கரை,
ஆற்றின் நடுப்படுகை, பூஞ்சோலை, நகரத்தில் நல்ல பூமி,
நினைப்பதற்கருமையான காடு, உயர்ந்த மலைச்சாரல் என்ற
இடங்களில் சமாதி அமைக்கலாம்.

குகையில் இடவேண்டிய பொருள்கள்

பஞ்ச லோகங்கள் நவமணி பாரித்து
விஞ்சப்படுத்ததன் மேலாசனமிட்டு
முஞ்சிப்படுத்து வெண்ணீறிட்டதன் மேலே
பொன்செய் நற்கண்ணம் பொதியலுமாமே.

திருமந்திரம்-1917

ஐந்து வகை உலோகங்களையும் ஒன்பது வகை மணி
களையும் குகையினில் பரப்பி மிகுதியாய் இடவேண்டும்.
அதன்மீது இருக்கையை அமைத்துத் தருப்பையைப் பரப்பித்
திருவெண்ணீற்றை நிறைய இடவேண்டும். அதன்மீது
பொற்கண்ணப் பொடியைப் போடவேண்டும்.

நறுமணப் பொருள்களுடன் தூபம் காட்ட வேண்டும்.

நள்குகை நால்வட்டம் படுத்ததன் மேற்சாரக்
கள்ளவிழ தாமம் களபம் கத்தூரியும்,
தெள்ளிய சாந்து புழுது பண்ணீர் சேர்த்து
ஒள்ளிய தூபம் உவந்திடு வீரே.

திருமந்திரம்-1918

குகையின் நடுவில் நான்கு சதுரமாய்ச் செய்து அதன்மீது தேன் ஒழுகும் மலர், சந்தனம், கத்தூரி ஆகியவற்றுடன் தெளிவான சாந்து, புனுகு, பன்னீர் என்பனவற்றைச் சேர்த்துத் தெளியுங்கள். ஒளி பொருந்திய தீபத்தை அக்குகையில் காட்டுங்கள்.

உடலில் வெண்ணீற்றைப் பூசி மலர் முதலியவற்றை அணிவித்துச் சமாதியில் வைக்க வேண்டும்.

ஓதிலும் வெண்ணீற்றால் உத்தாளம் குப்பாயம்
மீதினிலிட்டா சனத்தின் மேல் வைத்துப்
போதறு சுண்ணமும் நீறும் பொலிவித்து
மீதில் இருத்தி விரித்திடு வீரே.

திருமந்திரம்—1919

சொல்லப்படும் வெண்ணீற்றுப் பூச்சாகிய அட்டையை மேலே இட்டு ஞானியின் உடலை இருக்கை மீது அமர்த்தி, பூ அறுகம்புல், நறுமணப்பொடி, வெண்ணீறு ஆகியவற்றை அணிவித்து குகையின் மீது வைத்து நான்கு பக்கமும் மண்ணை விரித்துச் சமம் செய்யுங்கள்.

குகையின் மீது குரு போல் அணி செய்ய வேண்டும்.

விரித்தபின் நாற்சாரும் மேவுதல் செய்து
பொரித்த கறி போனகமிள நீரும்
குருத்தலம் வைத்தோர் குழைமுகம் பார்வை
தரித்தபின் மேல் வட்டம் சாத்திடுவீரே.

திருமந்திரம்—1920

மேற்கூறப்பட்டது போல் வெண்ணீறு முதலியவை விரித்த பின்பு நான்கு பக்கங்களிலும் பரப்பி, பொரிக்கறி, உணவு, இளநீருடன், குருவின் திருவடியையும் இட்டு காதணி, முகம், கண் ஆகியவற்றைச் சாத்திய பின் மேலே மேலாடை சாத்துங்கள்.

நிலத்தின் மீது மூன்று அடிமேடை அமைக்க வேண்டும்.
 மீது சொரிந்திடும் வெண்ணீறும் சுண்ணமும்
 போது பலகொண்டு தர்ப்பைப்புல் வில்வமும்
 பாத உதகத்தால் மஞ்சளஞ் செய்து பார்
 மீது மூன்றுக்கு மூன்றணிநிலம் செய்யுமே.

திருமந்திரம்—1921

திருநீற்றையும் நறுமணப் பொடியையும் மேலே
 சொரியும் தர்ப்பையையும் வில்வ மலர் கொண்டு பாத்தியம்
 ஆசமனம் அர்க்கியம் தந்து நிலத்தின் மீது மூன்றுக்கு மூன்று
 அடி மேடை அமையுங்கள்.

ஞானியின் மீது சிவலிங்கம் அல்லது அரசுக்கன்று
 அமைத்து வழிபட வேண்டும்.

ஆதனமீதில் அரசு சிவலிங்கம்
 போதும் இரண்டனி லொன்றைத் தாபித்து
 மேதகு சந்நிதி மேவு உத்தரம் பூர்வம்
 காதலிற் சோடசம் காண் உபசாரமே.

திருமந்திரம்—1922

மேடை மீதில் அரசமரக்கன்று அல்லது சிவலிங்கம்
 இவற்றுள் ஒன்றை நிறுவி, சமாதியின் மேன்மையான
 சந்நிதிக்கு வடக்குப்பக்கம் அல்லது கிழக்குப்பக்கம்
 ஆகியவற்றுள் ஒன்று அமைய அன்புடன் பதினாறு வகை
 உபசாரம் செய்யுங்கள்.

வான உடம்பு

பிரபஞ்சத்தில் நாம் காணும் அனைத்துமே பஞ்ச
 பூதங்களின் கூட்டுறவாகும். நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு,
 ஆகாசம் (வானம்) என்ற ஐந்து பூதங்களில் நிலம், நீர், காற்று,
 நெருப்பு ஆகியவைகள் அவைகளுக்கு உட்பட்டதாகும்.

அளவைகளுக்கு உட்பட்டதாகும். அளவைகளுக்கு உட்படாத பூதம் ஆகாசம் எனும் வானமே ஆகும். இறைவன் வானத்தையே உடலாகக் கொண்டுள்ளான். எல்லையில்லா அவனுள்ளேயே சகல சராசரங்களும் இயங்குகின்றன. ஆகவே அவனின்றி ஓர் அணுவும் அசையாது. சீவன் சிவநிலை அடையும் போது வான உடம்பு அடைகிறது.

சாக்கிரத்தில் அதீதம் செய்யும்போது பரந்த பூதநாயக னான இறைவன் சீவனுடன் கலந்து நிற்பான். இறைவன் சீவனுடன் பொருந்தி விளங்கும் போது மாயையான இருள் நீங்கி விடும். அப்போதே சீவனும் சிவனைப்போல் அகண்ட வடிவை அடைவான் (திருமந்திரம்-2277)

அருட்சக்தியில் திளைத்து நிற்கும் ஆன்மாவிற்குச் சுட்டறிவு முடிந்துவிடும். உணர்வில் கலந்து அகண்டமாய் விளங்கும் அறிவைப் பெறலாம். (திருமந்திரம்-2326)

சிவபெருமான் பெரிய வானத்தில் விளங்கித் தன்னை வணங்கும் அடியார்க்குத் தகுதியான வான் வண்ணத்தையும் இவ்வுலகத்தில் அளித்து விளங்கினான். (திருமந்திரம்-2672)

புறத்துள் ஆகாசம் புவனம் உலகம்
அகத்துள் ஆகாசம் எம் ஆதி அறிவு
சிவத்துள் ஆகாசம் செழுஞ்சுடர்ச் சோதி
சகத்துள் ஆகாசம் தானம் சமாதியே.

திருமந்திரம்-2812

வெளியே காணப்பெறும் ஐவகை வானவெளிகளும் இருநூற்று இருபத்து நான்கு புவனங்களையும் உலகங்களையும் தாங்குகின்ற ஒளியாகும். சீவரின் முதல் நிலையான ஆன்மாவின் அறிவே அகமாகிய உள்ளத்துக்கு வானம் ஆகும். வளம் மிகுந்த சுடரும் பேரொளியும் கூடிய சிவம் என்ற பேரறிவு விளங்கும் வானமாகும். சிவ ஒளியில்

பொருந்திச் செயல் அற்றிருக்கும் இடமே பூமியில் உள்ள உயிர்களுக்குத் தகுந்த வானப் பேறாகும்.

ஞானப் பயிற்சியாளர் உள்ள மண்டலத்தை விருப்பு வெறுப்பு இல்லாத சமத்துவ அறிவால் ஒழுங்குபடுத்தி இறைவனிடம் மனம் பதியும்படி செய்து பருதி போன்ற வெண்ணிற ஒளியைத் தலையின் மீது விளங்கும்படி பாவித்தலால் அதுவே முத்திக்குச் செல்லும் நூல் ஏணியாக படைப்பு, காத்தல், துடைப்பு செய்யும் நான்முகன், திருமால், உருத்திரன் ஆகிய மூவரின் ஆட்சியில் உள்ள உடல் என்ற ஊரில் நாள்தோறும் சாதனை செய்து உயிரும் உடலும் சூழ்ந்த வானத்தையே தம் உடலாக்கிக் கொண்டு முழுமையுடன் விளங்கும். (திருமந்திரம்-2890)

உலகத்தைச் சூழ்ந்துள்ள ஏழு கடல்களும் உலகில் உள்ள மேலான எட்டு மலைகளும் சூழ்ந்துள்ள வானத்தில் தீ, காற்று, நீர் தாழ்ந்துள்ள பெரிய நிலம் என்பவை இடம்பெற்ற தன்மையை உணர்ந்து நீண்ட காலம் விரும்புவார்க்கு அந்த வான் ஆலயமாகும்.

அறிவாகாய ஒளியே உயிர்களின் தலையெழுத்து வண்ணமாய் ஆவது. அஃதே தேவர் வாழும் தலம். அங்குப் பரவி ஓடும் வான் கங்கையும் உள்ளது. வணங்குதற்குரியது. அதுவே பழைய வினைக் கூட்டங்களை அழிக்கும் இடமாகும். அதுவே அருட்சத்தியைத் தாண்டிய இடமாகும். உலகைக் கடந்து நிற்கும் முடிவு நிலையும் அதுவே ஆகும். (திருமந்திரம்-2998)

தேவனும் ஆகும் திசை திசை பத்துளும்
ஏவனும் ஆம் விரிநீர் உலகு ஏழையும்
ஆவனும் ஆம் அமர்ந்து எங்கும் உலகினும்
நாவனும் ஆகி நவிறு கின்றானே.

திருமந்திரம்-3032

சிவமான சீவன் ஒளிஉருவம் உடைய தேவன். அவன் மேம்பாடு உடைய பத்துத் திசைகளிலும் உள்ளவரை ஏவல் செய்யும் ஆற்றல் உடையவன். விரிந்த நீரால் சூழப்பெற்ற ஏழ் உலகங்களிலும் நிறைந்திருக்கும் ஆற்றலை அவன் பெறுவான். மேலும் அவன் உலகம் எங்கும் அறிந்து கூறவல்ல நாவன்மை கொண்டவன் ஆவான்.

பிரணவ யோகம்

பலவகை யோகங்கள் பயிலப்பட்டாலும் யோகிகள் இறுதியில் பிரணவக்கூட்டு ஏற்பட்டு பிரணவம் தலையைச் சுற்றிலும் அமையப்பெற்ற பிறகே சிவநிலையை அடைய முடியும். பிரணவம் என்ற நாதத்தின் முடிவிலே தான் சிவம் விளங்குவார். சீவன் சிவநிலை அடைய முடியும். ஆகவே பிரணவ யோகம் எல்லார்க்கும் இன்றியமையாததாகும்.

தானத்தின் உள்ளே சதாசிவன் ஆயிடும்
ஞானத்தின் உள்ளே நற்சிவம் ஆதலால்
ஏனைச் சிவமாம் சொருபம் மறைந்திட்ட
மோனத்து முத்திரை முத்தாந்த முத்தியே.

திருமந்திரம்—1895

ஓர் ஆதாரத்தில் விளங்குவது சதாசிவம் ஆதாரம் இல்லாமல் நிராதாரத்தில் அறிவு வடிவமாய் விளங்குவது பரசிவம். ஆதலால் வடிவம் உடைய நான்முகன், திருமால், உருத்திரன், மகேசுவரன், உருவச் சதாசிவர் ஆகியவரின் நிலையைக் கடந்த மெளன நிலையே முடிவுடைய முத்தி நிலையாகும்.

பிரணவ யோகியர் தம் தலையில் அகலாமல் சிவத்தைத் துதித்துக்கொண்டு விளங்கினர். (திருமந்திரம்-2220)

ஞானத்தின் நன்னெறி நாதாந்த நன்னெறி
ஞானத்தின் நன்னெறி 'நான்' என்ற அறிவு ஓத்தல்

ஞானத்தின் நல்யோகம் நன்னிலையே நின்றல்
ஞானத்தின் நல்மோனம் நாதாந்த வேதமே.

திருமந்திரம்—2821

இறைவனை அடைவதற்குரிய நல்ல வழி சிவஞானத்தை அடைந்து நாதம் கைவரப் பெற்று நாதாந்தம் என்பதே ஆகும். ஞானத்தின் நல்ல நெறியாவது ஆன்மாவானது அறிவுரு என்று அறிவதே ஆகும். ஞானத்தின் நல்ல யோகம் என்பது சீவபோதத்தை விட்டுச் சிவபோதத்தில் அடங்கியிருப்பதாகும். ஞானத்தினால் நல்ல பிரணவப் பொருளை உணர்ந்து நாதாந்தம் அடைவதே ஆகும்.

பிரணவ யோகம் பயில்பவர் அடையும் பயனைத் திருமூலர்,

சோடச மார்க்கமும் சொல்லும் சன்மார்க்கிகட்கு
ஆடிய ஈராறின் அந்தமும்ஈரேழிற்
கூடிய அந்தமும் கோதண்டமும் கடந்து
ஏறியே ஞான ஞேயாந்தத்து இருக்கவே.

திருமந்திரம்—2680

பதினாறு கலை பிரசாத நெறி கூறும் சன்மார்க்கத்தில் உள்ளவர்க்குத் தலையின்மேல் விளங்கும் துவாத சாந்த வெளியின் இறுதியும் பதினாறு கலைகளின் இறுதியான உன்மணியின் முடிவும் பிரணவமான வில்லையும்கடந்து மேல் சென்று ஞான நிலையில் நேயப்பொருள் முடிவில் இருக்க முடியும்.

சீவன் சிவமாதல்

சிவனை வழிபட்டு சிவயோகத்தில் திளைப்பவர்கள் 108 ருத்ரர்களில் ஒருவராகத் தரம் உயர்த்தப்படுவார்கள். தெய்வ அம்சம் அவர்களில் வந்து பொருந்தி உயர்நிலை அடைவார்கள். இதனைத் திருமூலர்,

மாயையில் மன்னும் பிரளயா கலர் வந்து
மாயையும் தோன்றா வகை நிற்க, ஆணவம்
மாய சகலத்துக் காமிய மாமாயை
ஏயமன் நூற்றெட்டு உருத்திரர் என்பவே.

திருமந்திரம்-2243

தூவாமாயையில் பொருந்தியுள்ள பிரளயகலர்
அம்மாயையும் அவரை வந்து தளைப்படுத்தாத வகையில்
இருக்க ஆணவத்தோடு கூடிய நிலையில் விருப்பத்தை
ஏற்படுத்தும் தூமாயை பொருந்த நிலைபேறுடைய
நூற்றெட்டு உருத்திரர் ஆவர்.

மேற்கூறிய நிலையைவிட அதிகம் பலன் தரும் பதவி
சதாசிவ பதவி. சிவபெருமானின் பஞ்ச மூர்த்தங்களில்
ஒன்றான பதவி. பிரம்மன், விஷ்ணு, ருத்ரன், சதாசிவன்,
மகேஸ்வரன் என்ற ஐந்து பதவிகளில் ஒன்றான சதாசிவன்
அருளல் பணியைச் செய்து வருகிறார். உயிர்களுக்கு
அனுக்ரகம் செய்யும் மூர்த்தியாகும். சாதகன் ஆன்மீகப்
பாதையில் முன்னேற்றம் அடைந்து சதாசிவப் பதவியை
அடையலாம். சதாசிவப் பதவியைத் தானும் அடைந்ததாகத்
திருமூலர் கூறுகிறார்.

சித்தர் சிவத்தைக் கண்டவர் சீருடன்
சுத்தாசுத் தத்துடன் தோய்ந்தும் தோயாதவர்
முத்தரம் முத்திக்கு மூலத்தர் மூலத்துச்
சத்தர் சதாசிவத் தன்மையர் தாமே.

திருமந்திரம்-2526

சித்தர் அகண்ட பரந்த சிவத்தைக் கண்டவர் சிவசிந்த
னையில் நின்ற தூமாயை தூவா மாயையில் தோய்ந்தாலும்
தாமரை இலை நீர் போல் பற்று இல்லாது விளங்குவார். இந்தச்
சீவன் முத்தர் முன்கூறிய சாயுச்சிய நிலையை அடையும்

தன்மை உடையவர். மூலாதாரத்தில் விளங்கும் குண்டலினி சத்தியை வசப்படுத்தியவர். இவர்கள் சதாசிவத்தன்மை வாய்ந்தவர் ஆவார்.

சதாசிவ நிலை அடைந்தவர் மேலும் ஆன்மிக முன்னேற்றம் கண்டு பிரணவத்துடன் கூடுவர். இதனால் தலையைச் சுற்றி பிரணவம் ஒலிக்கும். மௌன நிலை எய்தலாம். பிரணவ உடல் பெறலாம். இந்நிலையைத் திருமூலர்,

தானத்தின் உள்ளே சதாசிவன் ஆயிடும்
ஞானத்தின் உள்ளே நற்சிவம் ஆதலால்
ஏனைச் சிவமாம் சொருபம் மறைந்திட்ட
மோனத்து முத்திரை முத்தாந்த முத்தியே.

திருமந்திரம்—1895

ஓர் ஆதாரத்தில் விளங்குவது சதாசிவம் ஆதாரம் இல்லாமல் நிராதாரத்தில் அறிவு வடிவாய்த் திகழ்வது பரசிவம். ஆதலால் வடிவம் உடைய நான்முகன், திருமால், ருத்திரன், மகேசுவரன், உருவச் சதாசிவர் ஆகியவரின் நிலையைக் கடந்த மௌன நிலையே முடிவுடைய முத்தி நிலையாகும்.

நாத நிலையில் திளைப்பவர் அந்த நாதாந்தத்தின் முடிவில் சீவன் சிவத்துடன் ஒன்றுபட்டு நிற்கும்.

சத்தமும் சத்த மனமும் மனக்கருத்து
ஒத்து அறிகின்ற இடமும் அறிகிலர்
மெய்த்து அறிகின்ற இடம் அறிவாளர்க்கு
அத்தன் இருப்பிடம் அவ்விடந்தானே.

திருமந்திரம்—1973

நாதமும் அதனை உணர்கின்ற மனமும் மனக்கருத்து ஒருமித்துச் சிவம் உள்ள இடத்தையும் அறியார். அதை

உள்ளபடி உணர்ந்தாரானால் சிவபெருமான் இருக்கும் இடம் அஃதே என்பதையும் அறிவார்.

சதாசிவ நிலையைக் கடந்து பிரணவ வெளிக்கு அப்பால் சிவம் விளங்குகிறார் என்பதைத் திருமூலர்,

சத்திக்கு மேலே பராசத்தி, தன்னுள்ளே

ஈத்த சிவபதம் தோயாத தூவொளி

அத்தன் திருவடிக்கு அப்பாலைக்கு அப்பாலாம்

ஒத்தவும் ஆம் ஈசன் தானான உண்மையே.

திருமந்திரம்-1768

சக்திக்கு மேலே விளங்கும் பராசத்தி அண்ட கோச வெளியில் விளங்கும் வகையில் தூய்மையான சிவபதம் இங்கு ஏனைய தத்துவங்களில் தொய்வின்றி விளங்கும் வெளி உள்ளது. அத்தன்மையுடைய இறைவன் திருவடி விளங்கும். இவ்வெளிக்கு அப்பாலுக்கு அப்பாலேயும் ஒத்ததாயும் இருக்கும் சிவத்தின் உண்மையான நிலை.

வினைக்கு ஈடாய் உலகத்தை உய்விக்க வேண்டும் என்ற நினைவு கொண்டு தன் ஞான சத்தியால் விந்து நாதங்களான திருவடியை விரும்பிப் பதிப்பித்து பெருமை அற்ற உடலில் பற்றை ஒழித்து, சிவம் சீவனில் கலந்து மறைந்து அவனே தானாய் விளங்கும். (திருமந்திரம்-1783)

உடலது பரப்பில் அலைந்து துரிய நிலையில் ஒளி மண்டலத்தில் மிக விரிந்து சிவத்துடன் பொருந்திக் குவிந்து, சகல நிலையில் முப்பத்தாறு தத்துவங்களுடன் கூடியிருந்த அன்பர்க்கு தூய்மையான அருள் சத்தியைப் பதிப்பித்த சிவபெருமானை என்ன சொல்லி வாழ்த்துவது. (திருமந்திரம்-1787)

நான் இந்த சீவனே என்று எண்ணுபவனான சிவன் உடலான இதனைத் தான் எனவே எப்போதும் நினைக்கும்

உயிர்போல் உள்ளான். அவன் வானில் பரவும் பெரிய மேகத்தைப் போல அருள் காட்டுபவனாக இருக்கிறான். அதனால் நான் வான்தலைவனாக ஆனேன். (திருமந்திரம்-1790)

உள்ளமே பெருங்கோயில்

மனிதனுடைய உள்ளமே பெரிய கோயிலாகும். நாரத முனிவர் மஹா விஷ்ணுவிடம் சென்று நீங்கள் மிகவும் விரும்பும் கோயில் ஏது என்று கேட்டார். அதற்கு மஹா விஷ்ணு பக்தனுடைய இதயமே நான் மிகவும் விரும்பி வீற்றிருக்கும் கோயிலாகும் என்றார். பெரியபுராணத்தில் பூசலார் நாயனார் வரலாற்றைப் படித்தால் இந்த உண்மை விளங்கும். மனதில் தினந்தோறும் சிறிது சிறிதாகக் கோயில் கட்டி அதற்குக் கும்பாபிஷேகம் செய்ய நாளும் குறித்தார். இதேபோன்று நாட்டை ஆளும் மன்னன் பிரமாண்டமான கோயிலைக் கற்களால் நிறுவினான். அவனும் அதே நாளில் கும்பாபிஷேகம் செய்ய நினைத்தான். சிவபெருமான் மன்னன் கனவில் தோன்றி தான் பூசலார் நாயனார் மனதில் கட்டி கும்பாபிஷேகம் செய்யும் கோயிலுக்கு முதலில் செல்ல விரும்புவதால் மன்னனிடம் கும்பாபிஷேகம் செய்யும் நாளை மாற்றி வைக்கக் கூறினார். இதிலிருந்து பக்தனின் மனமே பெரிய கோயில் என்பது புலனாகிறது. இந்தக் கருத்தை முன்னமே திருமூலர் விளக்கியுள்ளார்.

உள்ளம் பெருங்கோவில் ஊனுடம்பாலயம்
வள்ளல் பிரானார்க்கு வாய்க் கோபுரவாசல்
தெள்ளத் தெளிந்தார்க்கு சீவன் சிவலிங்கம்
கள்ளப் புலனைந்தும் காளாமணி விளக்கே.

திருமந்திரம்-1823

25. திருமூலர் காட்டும் இறைமை

சித்தர்கள் அனைவரும் சமயங்களையும் உருவ வழிபாட்டையும், சாத்திர சடங்குகளையும் சாடியவர்கள் ஆவர். சித்தர்கள் சடங்குகளுக்கும் சமயங்களுக்கும் கட்டுப்பட்டவர்கள் அல்லர். இவற்றை எதிர்த்தவர்கள், உருவ வழிபாட்டை வெறுப்பவர்கள். தம் முன்னே இருக்கும் இறைமையை உணர்ந்தவர்கள். அன்பையும் அதன்வழி அருளையும் போற்றுவவர்கள்.

“உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் நிருந்தேன்
உடம்பினுக் குள்ளே யுறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில்கொண் டான்என்று
உடம்பினை யானிருந் தோம்புகின்றேனே”

என்றார் திருமூலர்.

ஊனால் ஆகிய உடம்பு திருக்கோயில் ஆகும். ஆருயிர் உள்ளமாகிய நெஞ்சமே சிறப்புமிக்க கருவறை, வாய் கோபுர வாசல், உயிரே சிவக்கொழுந்தாகும். கள்ள வழி இழுக்கும் ஐம்புலன்களும் கலையாகிய அழகுமிக்க மணிவிளக்கு என்கிறார் திருமூலர்.

சித்தர்கள் சமுதாயத்திற்கு ஆற்றிய தொண்டுகளில் மிகச் சிறந்தது கடவுள் பற்றிய கொள்கையை விளக்கியமையே யாகும். ஆலயங்களில் மட்டுமே இறைவன் இருப்பதாக எண்ணிக் கொண்டிருந்த காலத்தில் மக்கள் கண்முடித்தன மான சம்பிரதாயங்களால் தம் பொன்னையும் பொருளையும் காலத்தையும் விரயம் செய்து வந்தபோது சித்தர்கள் இறைவன் இருக்குமிடத்தை மக்களுக்கு உணர்த்தினார்கள்.

சமயங்கள் காட்டிய சடங்குகளுக்கும் சம்பிரதாயங்களுக்கும் சித்தர்கள் கட்டுப்பட்டவர்கள் அல்லர். எல்லா

உயிர்களிலும் இறைமையைக் கண்டவர்கள், காட்டுக்குச் சென்று காய்கனிகளைத் தின்று, மூச்சைப் பிடித்து முக்திக்கு வழி தேடும் இவர்கள் மக்கள் சமுதாயத்தை விட்டு விலகவில்லை. சமுதாயத்தைத் திருத்த வேண்டும் என்ற சிறந்த நோக்குடன் மூடப்பழக்க வழக்கங்களையும் சாதி, சமயச் சடங்குகளைக் கண்டித்தவர்கள். மக்கட்குப் பயன்படும் வகையில் மருத்துவம், சோதிடம் வானவியல் பற்றிய அரிய உண்மைகளை விளக்கியவர்கள்.

“உங்கள் தெய்வம் எங்கள் தெய்வம் என்று கருதி கருத்து வேறுபாடுகளைப் பகுத்துக் கொள்கின்ற பாதகர்களே தெய்வம் எங்கும் உண்டு என்றார் திருவள்ளுவர் தன் ஞான வெட்டியானில்.

ஒன்றே கடவுள் என்னும் கொள்கையையும் அதனை அறியாது இடர்ப்படும் ஏழைகளையும் காட்டுகிறார் பட்டினத்தார்.

ஒன்றென்றிரு தெய்வம் உண்டென்றிரு
ஒன்றாய் உயிராய் உடல்தோறும் நீஇருந்தும்
என்றும் அறியார்கள் ஏழைகள்தாம் பூரணமே

உடலே இறைவன் உறையும் இடம் என்ற சித்தர்கள் வாக்கிற்கு இணங்கவே இறைவன் உறையும் கோயிலை மானுட உடலமைப்பினை ஒட்டி அமைத்தனர் நம் முன்னோர். இருப்பினும் மனக்கோயிலையே வணங்க வேண்டும் என்றனர் சித்தர்கள்.

கோயில் பள்ளி. ஏதடா குறித்துநின்ற தேதடா
வாயினால் தொழுதுநின்ற மந்திரங்க ளேதடா
ஞானமான பள்ளியில் நன்மையாய் வணங்கினால்
காயமான பள்ளியில் காணலா மிறையையே

— சிவவாக்கியர்

கோயிலில் இறைவன் இல்லை கல்லில் தெய்வம் இல்லை என்பதனால் சித்தர்களை நாத்திகவாதிகள் என்று கூறமுடியுமா? இறைவன் நம் உள்ளத்தில் உள்ளான் என்று உறுதிப்படுத்தினர் சித்தர்கள். மூடப்பழக்கவழக்கங்களையே சாடினார்கள்.

நட்டகல்லைத் தெய்வமென்று நாலுபுட்பஞ் சாத்தியே
சுற்றிவந்து முணமுணென்று சொல்லு மந்திரமேதா
நட்டகல்லும் பேசுமோ நாதனுள்ளி ருக்கையில்
சுட்டசட்டி சட்டுவங் கறிச் சுவைய நியுமோ

என்றனர்.

சித்தர்கள் சமயம் உருவ வழிபாட்டினைக் கடந்ததாகும். பெயர் நிலையையும் கடந்தது. கோயில், குளம், தீர்த்தம், தேர், திருவிழா, சடங்கு இவைகளை அவர்கள் ஒரு பொருட்டாகவே எண்ணுவதில்லை. புறக்கோலங்களில் கருத்து செலுத்துவதில்லை. அக உணர்வுகளில் அழுத்தமாக ஊன்றி உயிர்களுக்குத் தொண்டு செய்தலையே தம் முதன்மையான கடமையாகக் கொண்டொழுகினர்.

அன்பான அடியார் உள்ளமே ஆண்டவன் உறையும் இன்பமான திருக்கோயிலாகும். உள்ளத்துள் உறையும் இறைவனைத் காணாமல் உலகில் உள்ள கோயில்களில் சென்று இறைவனைத் தேடித் திரிவது எவ்வளவு அறியார்மை? வைக்கோல் போரிலே வைத்த ஊசியைத் தேடுவது போல உலகப் பொருள் குவியலுக்குள்ளே இறைவனைத் தேடுவது அறியாமையாகும்.

பக்குவப்பட்ட உடலை இடமாகக் கொள்ளும் இறைவன் கூரைக் கொம்பாகிய நம் உச்சித் துளையில் திருக்கோயில் கொள்வான் என்கிறார் திருமூலர்.

இத்தகு இறைவனை நாம் அனைவரும் உணர்கிறோமா என்றால் இல்லை என்றே கூறலாம்.

நூல்களைக் கற்பதாலோ, நுண்ணிய அறிவாலோ, கேள்வி ஞானத்தாலோ கிட்டுவதில்லை இறைவன். இதயக் குகையில் இலங்கும் இறைவன் எவரை விரும்புகிறானோ அவருக்கே தன்னை வெளிப்படுத்திக் காட்டுகிறான். இறைவனை உணர்ந்து அனுபவிக்க வேண்டுமானால் நம்முள் இலங்கும் இறைவனையே பிரார்த்திக்க வேண்டும். அவனருளை நாடவேண்டும். அவன் அருளைத் துணைக் கொண்டே அவனை உணர்ந்து இன்புற முடியும்.

அகம் புகுந்தான் அடியேற்கு அருளாலே

அகம் புகுந்தும் தெரியான் அருள் இல்லோர்க்கு

திருமந்திரம்—1773

சாதிகளை வெறுத்த சித்தர்கள்

தம்மை சாதியால், பணத்தால், அறிவால் உயர்ந்தவர் எனக் கூறியவர்களைச் சாடியவர்கள் சித்தர்கள்.

தொல்லுலுகில் நாற்சாதி அநேகம்சாதி

தொகுத்தார்கள் அவரவர்கள் பிழைக்கத்தானே

என்றார் வால்மீகர்.

நானென்றும் நீயென்றும் சாதியென்றும்

நாட்டிணா ருலகத்தோர் பிழைக்கத்தானே

என்றும் அகத்தியர் கூறுகிறார்.

சாதிபேதங்கள் மனிதர்களினால் அன்றி வேறு எவராலும் ஏற்படுத்தப்படவில்லை. அப்படியிருக்க அதைப் பெரிதாக எண்ணி மற்றவர்களை இழிவுபடுத்துவதைச் சித்தர்கள் விரும்பவில்லை.

பால் ஒன்றுதான். அதுவே தயிர், மோர், நெய் என நாம் பகுத்து வேறுபடுத்தியதை உடலுடன் ஒப்பிடுகிறார் கொங்கணர்.

சாதிபேதம் சொல்லுகிறீர் - தெய்வம்
தானென் றொருவுடல் பேதமுண்டோ?
ஓதிய பாலதிலொன்றாகி யதிலே
உற்பத்தி நெய் தயிர்மோ ராச்சு

என்கிறார்.

ஏழை, பணக்காரன், உயர்ந்தவன், தாழ்ந்தவன் என்று
வேறுபாடு காட்டுவதை வெறுத்தனர் சித்தர்கள்.

பறைச்சி யாவ தேதடா பணத்தி யாவ தேதடா!
இறைச்சி தோலெ லும்பினும் இலக்க மிட்டிருக்குதோ!
பறைச்சி போகம் வேறதோ! பணத்தி போகம் வேறதோ!
பறைச்சி யும் பணத்தியும் பகுத்து பாரு மும்முளே!

என்கின்றனர்.

அன்பே கடவுள்

எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பு செலுத்துவதே
இறைவனை அடையும் வழி என உறுதிபடக் கூறுகின்றார்
திருமுலர்.

அன்பு சிவம் இரண்டு என்பர் அறிவிலார்
அன்பே சிவமாவது ஆரும் அறிகிலார்

திருமந்திரம்-270

எலும்பை விறகாக்கி, இறைச்சியை அறுத்து யாகத்தில்
இட்டு வணங்கினாலும் அன்போடு உருகி உள்ளம் குழைய
நடப்பவருக்கே இறைவனின் அருள் கிட்டும்.

என்பே விறகா இறைச்சி அறுத்திட்டுப்
பொன்போற் கனலிற் பொரிய வறுப்பினும்
அன்போடு உருகி அகங்குழை வார்க்கன்றி
என்போன் மணியினை எய்தஒண் ணாதே

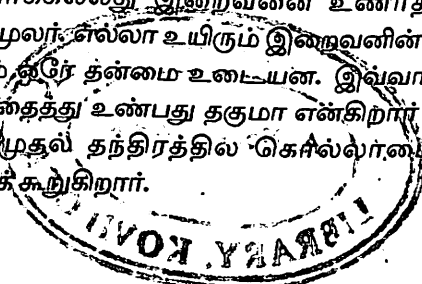
திருமந்திரம்-272

திருமூலரின் சமயம் - இறைக்கொள்கை அன்பே ஆகும். அன்பே சமயம் என திருமூலர் மட்டுமன்றி அவருக்கு முன்னர் இருந்தவர்களும் கூறியவையே. அனால் திருமூலர் இதற்குப் புத்துயிரும் புது வடிவமும் தந்தார். இறைவன் அன்பு வடிவானவன். அவனை அடைய அன்பு வழியில் நடக்க வேண்டும். அன்பு வடிவில் இருக்க வேண்டும் என்றார்.

திருமந்திரத்தில் அன்பு, அருள், கருணை, அறம் எனப் பல இடங்களில் வலியுறுத்துவதைக் காணலாம். உலகம் இயங்க இவையே அடிப்படைக் காரணமாகும். அன்றி இன்றி வேறு தெய்வமில்லை. அனைத்தையும் கடந்த இறைவன் அன்பு வடிவானவன். எனவே எல்லா உயிரிடத்தும் அன்பு காட்டுவதே இறைவனுக்குச் செய்யும் பூசனை என்கிறார் திருமூலர். திருமூலர் அன்பு என்னும் சொல்லை சுமார் 15 இடங்களில் குறிப்பிடுகின்றார்.

அன்போ நுகி அகங்குழை வார்க்கன்றி
என்போல் மணியினை எய்தவொன் னாதே
அன்பினுள் ளாகி அமரும் அரும்பொருள்
அன்பினுள் ளார்க்கே அனைத்துணை யாமே
என்கிறார்.

இதயத்தில் அன்பு இல்லாதவருக்கு இறைமை கிடைப்பது அரிது. அன்பு வடிவமாகிய 'இறைவனை அன்புடையோரே அடைய முடியும். இதனால்தான் 'அன்பே சிவம்' என்றார் திருமூலர். அனைத்து உயிர்களிடத்தும் அன்பு காட்ட வேண்டும். அதுவே ஜீவகாருண்யம் ஆகும். புலால் நீக்கி உண்பவர்க்கல்லது இறைவனை உணர்தல் அரிது என்கிறார் திருமூலர். எல்லா உயிரும் இறைவனின் படைப்பு. எல்லா உயிரும் தன்மை உடையன. இவ்வாறு இருக்க பிற உயிரை வதைத்து உண்பது தகுமா என்கிறார் திருமூலர். எனவேதான் முதல் தந்திரத்தில் 'கெடில்லாமை, புலால் மறுத்தல் பற்றிக்கூறுகிறார்.



அறம் செய்தல்

இல்லாதவர்க்கு ஈவது என்பது அறங்களில் சிறந்த அறமாகும். இராமலிங்க அடிகளாரின் கொள்கைகளில் தலையாய கொள்கையாக விளங்குவது பசி தீர்த்தலை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஜீவகாருண்யமே.

அன்பை அடுத்து அறம் செய்வதை வலியுறுத்துகிறார் திருமூலர். தவங்களில் சிறந்தது அன்னதானமே என்கிறார். உண்ணும்போது ஒரு கைப்பிடி சோற்றையேனும் அறம் செய்தல் வேண்டும். இயலாமல் போனால் இன்னுரையாவது சொல்லுதல் வேண்டும் என்கிறார். மேலும் அறம் செய்யின் தனக்கும் சுற்றத்திற்கும் கேடில் புகழ் ஏற்படும் என்கிறார்.

அடுத்து அறம் செய்யாதவர்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது, 'நச்சப்படாதவன் செல்வம் நடுவருள் நச்சுமரம் பழுத்தது போன்றது' என்கிறார் வள்ளுவர். ஈயாதார் செல்வம் எட்டி பழுத்து விழுந்தது போன்றது என்கிறார் திருமூலர்.

அறம் அறியாதவர் ஈசன் பாதம் நினையும் திறம் அறியார் என்பதோடு கொடிய நோய்களுக்கும் ஆளாவர் என்கிறார்.

திருமூலர் காட்டும் இறைமை அன்பே சிவம். எல்லா உடலிலும் சிவன் உள்ளார். இயன்றவரை அறம் செய்ய வேண்டும் என்பதேயாகும்.



திருமூவர் காட்டு இறைமை



திருமூவர் காட்டு இறைமை